Dr. Frédéric Saldmann, *On n'est jamais mieux soigné que par soi-même*

Copyright © Plon, 2020
All rights reserved
© 22020 by Editura POLIROM, pentru ediţia în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea prin orice mijloace şi sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Pe copertă: e angelsimon; e Dream79; e Devon; e belchonock; e viperagp; e Dionisvera; e Madilen; e zmaris; e Asier Romerolarballo – Depositphotos.com (colaj); e ZOOMY – images/ Depositphotos.com www.*polirom.ro*

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, al. B3A, sc. 1, el. 1, sector 4, 040031

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:
SALDMANN, FRÉDÉRIC
Tu eşti cel mai bun medic al tău: *învaţă să te vindeci din interior şi să previi bolile* / Frédéric Saldmann; trad. de Diana Conciuc.
— Iaşi: Polirom, 2020
Conţine bibliografie
ISBN 978 – 973 – 46 – 8294 – 2

I. Conciuc, Diana (trad.)
61
Printed in ROMÂNIA
DR. FRÉDÉRIC SALDMANN
TU EŞTI
CEE MAI BUN MEDIC AL TĂU
Învaţă să te vindeci din interior şi să previi bolile
Traducere din limba franceză de Diana Conciuc
POLIROM
2020
FRÉDÉRIC SALDMANN (născut în 1953), cardiolog şi nutriţionist, specialist în igiena alimentaţiei, este din 2008 medic la Spitalul European „Georges Pompidou” din Paris. Prezenţă constantă în emisiuni de radio şi televiziune din Franţa, a publicat numeroase cărţi de medicină preventivă, vândute în peste trei milioane de exemplare în întreaga lume, printre care: *Les nouveaux risques alimentaires* (1997), *La vie et le temps* (2011), *Le meilleur médicament, c’est vous* (2013), *Votre santé sans risque* (2017), *Vital*! (2019).

Cuprins

Recomandări 9
Prolog 11
PARTEA I
Cum să slăbim *Noua zonă ponderală*
Nu-ţi mai pune beţe-n roate 19
Să slăbeşti e joacă de copii! 22
Saţietate până când nu-ţi mai este sete 34
Verificaţi-vă plăcuţele de frână, pentru a evita un accident 37
Japonezii, campionii lumii în lupta împotriva obezităţii 40
Puneţi-vă repejor bucătăria în ordine! 44
Papilele gustative, aliaţii noştri în cursa împotriva kilogramelor în plus 47
Repausul alimentar 50
Noile posturi alimentare selective 65

Cum să ai un abdomen plat 71
Şase sfaturi pentru controlul greutăţii 75
Convingerea mea intimă 79
Jocuri serioase pentru adulţi *o lecţie de medicină mai aparte*
Dacă vrei cu adevărat, poţi (şi pe plan sexual) 87
Când maşina nu mai porneşte 92
Regatul misterios al mirosurilor corporale 104
De la scurgeri involuntare la sentimente de ruşine 109
Cum se menţine vie flacăra iubirii în cuplu 118
Atunci când sexualitatea pune întrebări 126
PARTEA A III-A
Ţinta noastră – igiena *Rezervoarele ascunse pline de microbi care declanşează boli*
Cu degetele în nas 133
Lenjerie şi bluejeans 139
Inamicii igienei pândesc peste tot 142
PARTEA A IV-A
Cum să ne menţinem tineri *Puteţi arăta la 70 de ani ca la 40. Acest miracol depinde doar de voi*!
Secretele îmbătrânirii 161
Faceţi mişcare! 166
Antrenament cu greutăţi, pentru a îmbătrâni mai lent 170
Limitele corpului uman 175
Cealaltă dimensiune a longevităţii 179
Detaşarea, un excelent factor anti-îmbătrânire 183
Laudă lentorii: exemplul coralului 189
PARTEA A V-A
Magia corpului uman *Activarea puterii interioare*
Drepturile corpului uman 201
Este folositor să facem 10.000 de paşi pe zi? 204
Cel din urmă secret al lui Leonardo da Vinci 215
PARTEA A VI-A
Un creier ca o maşină de Formula 1 *Misterele minţii umane*

Obstacolele din calea exprimării forţei cerebrale 225
Culisele memoriei 231
Forţa mentală 237
PARTEA A VII-A
Pe timpul nopţii, sănătatea se numeşte somn *Cum să dormim bine*
Să facem tot posibilul ca să avem un somn cu efect reparator 247
Proastele obiceiuri la care trebuie să renunţăm pentru a dormi ca nişte bebeluşi 256
Gazele din dormitor 260
Sistemele de medicină de la capătul lumii
Cum să trăim mai bine luând exemplul altora
Ce ne învaţă codul nostru genetic 271
Āyurveda: o practică milenară de actualitate 274
Să trăim cu puţin, dar unde? 283
Enigma Sardiniei 287
PARTEA A IX-A
Codul celor zece porunci
Să nu-ţi faci chip cioplit şi niciun fel de asemănare a niciunui lucru din câte sunt în cer, sus, şi din câte sunt pe pământ, jos, şi din câte sunt în apele de sub pământ 299
Eu sunt Domnul Dumnezeul tău 302
Să nu ucizi 306
Să nu furi 309
Să nu fii invidios 310
Să nu comiţi adulter 313
Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deşert 315
Adu-ţi aminte de ziua odihnei, ca să o sfinţeşti 317
Să nu mărturiseşti strâmb împotriva aproapelui tău 320
Cinsteşte pe tatăl tău şi pe mama ta, ca să-ţi fie bine şi să trăieşti ani mulţi pe pământul pe care Domnul Dumnezeul tău ţi-l va da ţie 322
Epilog. Fiţi îngerii voştri păzitori 327
Bibliografie şi referinţe ştiinţifice 331

Mulţumiri 355

Recomandări

Sfaturile oferite în această carte nu înlocuiesc în niciun fel consultarea medicului de familie sau a medicului specialist, căci nu pretind defel să mă substitui unei opinii medicale, iar singura persoană aptă să vă pună un diagnostic şi să vă recomande un tratament adecvat este medicul, oricare ar fi starea voastră de sănătate. De fapt, notaţi şi numărul de urgenţă: 112. În plus, aveţi în vedere că niciuna dintre informaţiile şi niciunul dintre produsele menţionate în această carte nu sunt destinate să depisteze, să trateze, să amelioreze sau să vindece o boală, ci au menirea de a vă spori cunoştinţele. Cei care doresc să afle mai mult vor găsi la sfârşitul cărţii referinţele privind studiile ştiinţifice evocate, corespunzătoare îndrumărilor propuse. Unele dintre acestea, fiind realizate pe un număr redus de grupuri de persoane, au nevoie să fie completate de cercetări de o mai mare anvergură; altele, pentru moment, au fost făcute doar pe animale – dar trebuie să nu uităm că efectele medicamentelor sunt studiate mai întâi la şoareci, iar apoi la om şi că toate aceste studii deschid uşi şi piste de reflecţie utile. În măsura în care nu există vreun risc în aplicarea recomandărilor din aceste studii diverse, le puteţi testa, pentru a vă forma propria opinie. Căci un adevăr rămâne neschimbat: nimeni nu ştie mai bine decât voi ce simţiţi! Cu ajutorul acestei cărţi şi al cercetărilor la care face referire, veţi deveni mai hotărâţi să aflaţi ce anume face bine: veţi găsi aici cele mai bune lucruri pentru sănătatea voastră.

Prolog

Ce-ar fi dacă aţi deveni propriul vostru doctor? Ce-ar fi dacă cel pe care îl chemaţi la prima răceală, la cea mai mică durere de burtă, la o suferinţă fizică neînsemnată aţi fi chiar voi? Da, aţi citit bine. Imaginaţi-vă: 24 de ore din 24, un medic personal ar fi la dispoziţia voastră, ar interveni prompt şi v-ar supraveghea starea de sănătate ca laptele pe foc. Există ceva mai liniştitor, mai minunat şi

chiar mai îmbucurător?

Aţi şti să vă puneţi pe picioare la fel de bine precum cel mai bun specialist; nu ar mai fi nevoie să aşteptaţi ajutoare, fiindcă voi aţi declanşa semnalul SOS şi tot voi aţi răspunde. Teama, frica de suferinţă – sau chiar de ceva mai rău de atât –, care provoacă angoasă şi ne îmbolnăvesc, ar dispărea, pentru că aţi fi stăpâni pe situaţie. Şi aţi pătrunde direct în domeniul reconfortant şi plin de perspective al medicinei interactive personale.

Iată propunerea tentantă – şi surprinzătoare, recunosc – pe care o fac în această carte. Pentru prima oară vi se încredinţează grija propriei sănătăţi într-o formă cum nu se poate mai simplă: veţi învăţa să folosiţi multiplele mijloace cu care se poate reuşi. Îmi iau aici angajamentul să vă transmit toate lucrurile esenţiale pe care le-am învăţat de-a lungul studiilor, apoi al carierei mele de medic. La finalul acestei lucrări veţi putea analiza în cunoştinţă de cauză fiecare simptom şi veţi reacţiona adecvat atunci când va fi nevoie să vă îngrijiţi.

Din acel moment, medicul din voi vă veni cu soluţia: veţi şti ce vă face bine şi ce vă face rău, veţi afla care sunt alimentele benefice şi care vă dăunează, veţi căpăta deprinderi sănătoase şi veţi şti ce comportamente să evitaţi. Vă veţi ţine sub control greutatea, fiindcă veţi cunoaşte toate mijloacele şi metodele folositoare pentru a păstrat acul cântarului la cifra ideală. Vă veţi dezvolta reflexele pentru a face faţă stresului, vă veţi gestiona bine somnul, veţi avea o igienă perfectă pentru a vă proteja de infecţii. La cea mai mică problemă legată de sexualitate, soluţia va apărea de îndată, simplă şi limpede. Creierul vă va fi întreţinut ca o maşină de Formula 1, iar programele voastre de activitate fizică vor fi adevărate capodopere! În sfârşit, veţi şti să încetiniţi îmbătrânirea şi să vă întreţineţi hormonii fericirii şi ai stării de bine.

Citind aceste promisiuni, vă vor creşte cu siguranţă entuziasmul, dar şi neliniştea. Căci cum să obţii aceste cunoştinţe vaste într-un interval de timp rezonabil?

Studiile de medicină durează în medie opt ani, iar dacă în această carte se predau cunoştinţe atât de complexe, nu ar fi nevoie de câteva tomuri?

Liniştiţi-vă, vom proceda altfel.

Mai întâi de toate, trebuie să ştiţi că, în timpul studiilor, viitorii medici se apleacă multă vreme asupra unor materii pe care nu le vor folosi aproape niciodată, de pildă, matematica, fizica, chimia, biochimia, biofizica, histologia… Dacă vreuna dintre ele nu devine specialitatea lor, vor uita repede aceste cursuri. Veste bună: veţi fi scutiţi de învăţarea acestora. Şi voi merge mai departe: voi scoate din „programă” tot ce am studiat şi nu mi-a folosit vreodată, cum ar fi descrierea bolilor rarisime, pe care nu le întâlneşti aproape deloc de-a lungul unei întregi cariere.

Pe scurt, vă voi face cunoscut doar ceea ce vă foloseşte cu adevărat pentru a fi sănătoşi.

Îmi dau seama că, deşi vă simţiţi tentaţi să mergeţi mai departe, persistă câteva reticenţe. Vă este teamă ca o asemenea cantitate de informaţii transmisă dintr-odată să nu fie plictisitoare? S-ar putea să aveţi dreptate. Însă obiectivul meu este ca prin această carte să deschid, să creez şi să stabilesc un dialog activ între noi. Dacă aţi citi pasiv şi aţi uita totul până a doua zi, pentru mine ar fi un eşec. În schimb, dacă lucrarea ar îmbunătăţi fie şi un singur aspect al vieţii voastre, aş fi cel mai fericit om. Şi cum sunt sigur că împreună vom reuşi…

Pentru ca învăţăturile mele să aibă efect, am conceput lucrarea pe care o aveţi în faţă ca pe un joc. Şi pe bună dreptate: datorită zonei din creier numite sistem limbic – instrument robust al memoriei, care funcţionează prin metoda emoţie/memorizare –, nu reţinem temeinic ceva decât dacă a suscitat în noi o reacţie afectivă. De aici şi parti-pris-ul meu: amuzamentul, chiar frivolitatea uneori, cu care îmi expun subiectul. Aşa că veţi descoperi unele pasaje zâmbind, ba chiar râzând sau cel puţin cu surprindere şi veţi învăţa cu uşurinţă mijloacele utile pentru ameliorarea stării de bine şi a sănătăţii,

instrumente pe cât de precise, pe atât de fiabile.

Aşadar, vă puteţi apuca de lectură, abordând ce subiect doriţi, începând, spre exemplu, cu cel care vă interesează cel mai mult. Nu şovăiţi să citiţi capitolele în ordinea pe care o doriţi; sunt gândite în aşa fel încât să poată fi parcurse independent unele de celelalte. Această carte seamănă de fapt cu viaţa: poţi să o iei oricând din nou de la zero. Nu există meniu impus: din contră, alegeţi *à la carte* ceea ce preferaţi şi savuraţi sentimentul de a fi primul care pătrunde într-un mediu nou.

Pentru a vă pregăti cât mai bine, am hotărât să nu mă limitez la medicina standard, aşa cum o practicăm în Europa. Prin urmare, vă voi purta într-o călătorie în jurul planetei, pentru a face cunoştinţă cu sistemele de medicină ale lumii. Mă veţi însoţi la medicii desculţi din India, care au la îndemână doar remedii naturale pentru a-i apăra de boli pe pacienţii lor şi pentru a-i vindeca; vom merge în Sardinia, să vizităm oameni care au descoperit – urmându-şi doar instinctul – arta de a trăi până la 100 de ani. Căci toţi au multe să ne înveţe.

Împreună vom călători şi în timp. Pornind în căutarea misterelor sănătăţii, cu 1.300 de ani înainte de Hristos, pe urmele codurilor ascunse în spatele celor zece porunci, care, odată decriptate, vor scoate la lumină mesaje noi, creând o legătură puternică şi fondatoare între spiritualitate şi sănătate. Un alt drum se va deschide: acela ce permite atingerea unor teritorii care până acum vi se păreau inaccesibile în fiecare dimineaţă când vă trezeaţi, dar care, dând sens vieţii, vă vor îngădui să aveţi pasiuni fără limite. Oare nu este aceasta cheia adevăratei fericiri?

Prin această carte veţi conştientiza faptul că doar creând o intimitate aproape totală cu voi înşivă veţi reuşi să vă îngrijiţi cât mai bine cu putinţă.

Poate că nu veţi citi aici ceea ce vă doriţi. Dar sunt sigur că veţi găsi motive ca să vă menţineţi în formă maximă. Oricum, un lucru este cert: eu trebuie să vă încredinţez cheile, dar voi sunteţi cei care trebuie să

deschidă porţile.

Acum, că regulile au fost stabilite şi aţi acceptat jocul meu, să începem descoperirea tuturor acestor secrete care vindecă şi care ne ajută „în sfârşit” să trăim sănătoşi.

PARTEA I

Cum să slăbim

Noua zonă ponderală

Subiect răspândit, important, care preocupă foarte mult atât bărbaţii, cât şi femeile, greutatea a devenit inamicul public numărul 1. Să devii mai subţire, să slăbeşti, să pierzi centimetri din talie, să dai jos kilogramele în plus, să vezi acul cântarului că se opreşte unde trebuie: mulţi visează la asta. Metodele înfloresc neîncetat, apoi se ofilesc, dispar, ca să apară din nou, cu un nou look, „rebranduite Cert este că subiectul trebuie luat în serios, deoarece, în spatele gramelor care ne jenează, al kilogramelor care ne împovărează, se pot ascunde suferinţe psihologice, afecţiuni fizice şi boli care stau la pândă. Însă există gesturi, atitudini care ne pot uşura mult trupul şi viaţa cotidiană. O dovadă în plus că, şi în acest caz, suntem foarte adesea cei mai buni medici pentru noi înşine.

În această primă parte vă voi învăţa să stăpâniţi acest subiect. Cum? Pentru început, vă voi destăinui secretele mâncatului corect şi ale dobândirii de (bune) reflexe pentru a vă alimenta fără să vă puneţi în pericol. Apoi vom vedea cum procedează alte civilizaţii, care nu au problema greutăţii corporale. În cele din urmă vom înlătura orice sentiment de culpabilizare şi vă veţi încrede în cel mai bun aliat pe care îl aveţi: voi înşivă!

Nu-ţi mai pune beţe-n roate

A te hrăni înseamnă a avea grijă de tine. Prin urmare, haideţi să nu ne mai aplicăm sancţiuni alimentare din cauza unor alegeri greşite. Să ne redescoperim adevăratele nevoi, acelea care ne feresc de împovărări inutile, şi să configurăm nişte principii simple şi uşor de urmat în viaţa de zi cu zi.

Regulile mâncatului corect, o chestiune de satisfacţie

Cea mai importantă regulă de respectat pentru a pierde din greutate nu este să diminuezi drastic numărul de calorii consumate zilnic, ci să redescoperi plăcerea de a mânca.

În primul rând, luaţi decizia de a consuma *doar* ceea ce vă place, în fiecare seară, înainte de culcare, acordaţi-vă câteva clipe pentru a vă gândi la ce aţi mâncat în ziua respectivă, apoi vizualizaţi alimentele pe care vă pare rău că le-aţi ingerat şi alimentele pe care le-aţi apreciat. În zilele următoare, când aceste produse vi se vor înfăţişa într-un meniu sau pe farfurie, veţi şti să triaţi şi să le daţi la o parte pe cele neesenţiale, preţuindu-le cu atât mai mult pe cele păstrate.

Apoi, eliberaţi de constrângeri sociale, nu vă mai aşezaţi la masă doar pentru că a sosit ora acesteia sau pentru că aşa face toată lumea: dacă nu vă e foame, nu mâncaţi! Veţi împiedica astfel crearea acelor „blocaje” care fac ca sistemul vostru digestiv, copleşit de excedentul alimentar, să nu mai ştie cum să-l gestioneze. Omul nu funcţionează ca o maşină de spălat vase: ea trebuie să elimine deşeurile, pentru a-şi curăţa tractul digestiv înainte de următoarea masă, aşa că urmăriţi cu discernământ semnalele pe care vi le dă organismul.

Gândiţi-vă şi la hrană. Alegerea produselor pe care le ingeraţi nu reprezintă deloc un subiect lipsit de importanţă. Când mâncăm prost, deranjăm buna funcţionare a corpului nostru. Când ne delectăm cu mâncare în mod sănătos, ne şi protejăm. Iar acest lucru este posibil la preţuri variate, chiar şi mai mici: legumele la conservă sau congelate, care nu costă deloc mult, conţin uneori tot atâtea minerale, fibre, oligoelemente şi vitamine ca produsele proaspete. Şi uneori chiar mai multe, fiindcă vitamina C, foarte sensibilă la lumină, se distruge repede – mai puţin în conservă –, astfel încât fructele şi legumele expuse îndelung la lumină îşi pierd preţioasa vitamină.

În sfârşit, răsfăţaţi-vă intestinele, nu le iritaţi

niciodată; au destul de muncă pentru a absorbi, zi de zi, atâtea alimente.

Mâncaţi conştient

Câteva schimbări în alimentaţie pot genera un impact substanţial asupra sănătăţii. Trebuie doar să ne hotărâm să mâncăm în fiecare zi pentru noi, şi nu împotriva noastră. Dificultatea cu care ne confruntăm ţine de faptul că modul nostru de a ne alimenta nu are consecinţe iremediabile imediate asupra sănătăţii, ci doar o creştere în greutate uşor de corectat. De fapt, dacă înfulecăm o „mizerie calorică" în chip de masă, pe termen scurt nu va exista nicio consecinţă notabilă asupra organismului. Dar aici e buba: căci avem senzaţia că nimic rău nu ni se poate întâmpla şi că bolile îi ating doar pe ceilalţi. Ne simţim ca nişte copii, atotputernici şi nemuritori. Or, când te hrăneşti, trimiţi o serie de mesaje corpului, atât în sens bun, cât şi în sens rău. Iar anumite alimente ne distrug încetul cu încetul, fără să ne dăm seama.

Prin urmare, începând din acest moment, gândiţi-vă bine ce mâncaţi. Stabiliţi o proporţie între mâncărurile care vă produc plăcere şi cele care nu vă fac bine. Vegheaţi asupra trupului vostru de parcă ar fi un templu care nu trebuie profanat cu niciun chip. Construiţi-vă sănătatea ca şi cum ar fi un zid de apărare împotriva bolilor, zi după zi, cărămidă cu cărămidă. Alimentele sănătoase vor fi cel mai bun mortar.

Să slăbeşti e joacă de copii!

În timp ce pentru unii a reuşi să rămână slabi tot timpul anului, evitând efectul yo-yo, este important din punct de vedere estetic, acest lucru este în primul rând esenţial pentru toţi ca să avem o sănătate bună. Căci excesul ponderal creşte în timp riscurile de apariţie a numeroase boli, acţionând insidios.

Sunt supraponderal?

Cum ştim dacă suntem supraponderali? Este important, pentru că, începând de la cinci puncte peste valoarea normală a indicelui de masă corporală (IMC),

riscul de cancer creşte vertiginos. Cum se calculează acest indicator? Nimic mai simplu: este vorba despre împărţirea greutăţii corporale, exprimată în kilograme, la înălţimea măsurată în metri şi ridicată la pătrat. Dacă ai o înălţime de 1, 60 metri şi cântăreşti 60 de kilograme, împarte 60 la 1, 6 x 1, 6, adică la 2, 56. Indicele tău de masă corporală este aşadar 23, 4. Cum valoarea normală este cuprinsă între 18, 5 şi 24, 9, nu eşti supraponderal.

Pentru a face evaluarea mai precis, măsuraţi-vă şi talia în zona cu circumferinţa cea mai mare. Cum muşchii sunt mai grei decât grăsimea, în unele cazuri IMC poate părea ridicat când, de fapt, persoana respectivă este un sportiv foarte musculos. În plus, vă rog să-mi permiteţi o digresiune: contrar unei idei preconcepute, greutatea scheletului nu contează prea mult. Diferenţa dintre scheletul unei persoane firave şi cel al unei persoane înalte şi robuste este de doar un kilogram! în schimb, circumferinţa taliei trebuie luată în considerare: de la 94 de centimetri în sus la bărbaţi şi de la 80 de centimetri în sus la femei, riscurile metabolice sunt sporite.

În consecinţă, cumpărând un cântar şi un centimetru de croitorie, puteţi să măsuraţi eventualele daune provocate de o alimentaţie dezechilibrată şi, în acelaşi timp, să notaţi progresele înregistrate în fiecare lună după ce veţi schimba acest mod de hrănire la întâmplare.

Care sunt riscurile asociate obezităţii?

Obezitatea, o epidemie care se răspândeşte rapid la nivel mondial, fiind însoţită de o creştere bruscă a cazurilor de diabet de tip 2, constituie o problemă de sănătate publică planetară.

Şi afecţiunile asociate sunt nenumărate. În primul rând, obezitatea favorizează o stare inflamatorie cronică a organismului, ce formează baza de dezvoltare a cancerelor (un lucru bine cunoscut în prezent) care afectează colonul, rectul, esofagul, ficatul, pancreasul, sânul, uterul şi prostata. Fără să mai punem la socoteală că mâncatul în exces echivalează cu o ingestie masivă de pesticide din

alimente – expresia „Doza face otrava” este aici ilustrată cel mai bine…

Riscurile de infarct miocardic şi de accident vascular cerebral cresc şi ele odată cu excesul de greutate. În plus, obezitatea are un efect dezastruos asupra inimii şi a arterelor care irigă creierul. Ateroscleroza care decurge de aici, adică obturarea progresivă a vaselor sangvine, reduce diametrul acestora, conducând la hipertensiune arterială şi, uneori, la obturare totală, ceea ce provoacă un infarct sau un AVE. în plus, supraponderalitatea obligă muşchiul inimii să facă mari eforturi pentru a alimenta corpul cu sânge oxigenat, uneori prea mari: închipuiţi-vă un automobil care trebuie să tragă în permanenţă o remorcă enormă; în timp, această greutate în exces este foarte periculoasă pentru motor.

Pe de altă parte, studii recente au arătat că persoanele supraponderale prezintă un risc mai mare să dezvolte boala Alzheimer după vârsta de 70 de ani.

În sfârşit, obezitatea pricinuieşte deseori dureri articulare, dificultăţi de respiraţie (care limitează şi cele mai mici eforturi), precum şi o activitate sexuală mai puţin armonioasă şi cu o frecvenţă mai redusă.

Prin urmare, se cer prudenţă şi atenţie cu privire la ceea ce mâncăm, atât din punct de vedere calitativ, cât şi cantitativ.

Regimurile alimentare, un cerc vicios

Când mă întâlnesc cu câte un pacient care doreşte să scadă în greutate, îl întreb de fiecare dată: „Câte kilograme aveaţi la 18 ani şi cum vă simţeaţi atunci?”. De cele mai multe ori, persoana în cauză răspunde că, la acea vreme, era mai slabă.

Atunci de ce să nu încercăm să dăm timpul înapoi şi să ne recâştigăm greutatea din acele vremuri, din moment ce ne simţeam bine şi fericiţi fără kilograme în plus? Cu atât mai mult cu cât, odată ajunşi acolo – iar eu vă voi ajuta în acest demers –, vă veţi regăsi energia şi forţa tinereţii.

Exact în acel moment, pacientul adaugă mereu: „Am încercat totul, dar, de fiecare dată când am slăbit, în lunile următoare m-am îngrăşat din nou”. Să fim cinstiţi: 95% dintre diete eşuează pe termen scurt şi mediu. Însă, dacă rezultatele în lupta împotriva kilogramelor în exces sunt mediocre, acest lucru se întâmplă în primul rând deoarece problema este pusă greşit. Răspunsul nu este bun pentru că o eroare perturbă formula. Între noi fie vorba, cine are chef să se chinuie tot anul cu feluri de mâncare triste şi fără gust? A hotărî să te privezi pe viaţă de plăcerile mesei fără posibilitate de eliberare condiţionată este de neconceput, şi chiar contraproductiv. Ştim cu toţii că dacă te bucuri de ceea ce mănânci compensezi nemulţumirile din viaţa cotidiană, că hrana este un mijloc de a te calma, de a face un gest de bunăvoinţă faţă de sine, de a te recompensa, aşa că a te pedepsi dinainte este insuportabil.

Însă toate curele de slăbire au ca punct comun întreruperea circuitelor recompensei la nivelul creierului, de unde şi eşecul acestora. Un studiu apărut în anul 2019 a arătat că propunerea unei gratificaţi! sub forma unei sume de bani fumătorilor care învinge dependenţa de tutun are rezultate excelente. Să folosim aceleaşi resorturi şi în cazul hranei. Întrucât circuitele recompensei sunt fundamentale în lupta pentru eliberarea de o adicţie, fie ea alimentară sau legată de ţigări, întreruperea alimentării cu combustibilul reuşitei nu duce nicăieri. Nimeni, cu excepţia celor de-a dreptul masochişti, nu vrea să sufere, mai ales dacă nu este obligat să o facă; prin urmare, a dori să-ţi impui diete restrictive pe termen lung este contrar naturii umane.

Mai bine să intrăm într-o nouă dimensiune a asumării răspunderii în ceea ce priveşte excesul ponderal şi să încercăm să ajungem la greutatea dorită mâncând din plăcere şi pentru noi înşine.

Noile abordări în ce priveşte pierderea în greutate: alimentul-plăcere

Cum să rezolvăm problema pe care unii o consideră

un fel de cvadratură a cercului?

Două echipe de cercetători, una din Statele Unite, cealaltă din Israel, au adus probe ştiinţifice în favoarea afirmaţiei mele. Primul reflex, atunci când ne hotărâm să slăbim, este acela de a renunţa la tot ce mâneam cu plăcere, în primul rând la prăjituri. Şi pe bună dreptate: fiecare produs de patiserie conţine tot ce este interzis: lăcomie, zahăr, desfătare etc. Or, dacă aveţi de gând să renunţaţi la ele timp de un an de zile, de exemplu, acest lucru înseamnă că nu veţi putea gusta nici tortul de la ziua voastră, prăjitură care constituie un simbol puternic, deoarece este vorba despre materializarea unui moment important şi punctul culminant (împreună cu cadourile) al unei întâlniri prieteneşti şi festive care celebrează împărtăşirea bucuriei unui nou an de viaţă. Doar lucruri plăcute, ca să te simţi bine. De aceea, dacă nu savurăm nicio patiserie este ca şi cum am întrerupe legătura simbolică dintre fericire şi alimentaţie. Vrând să cerceteze cum poţi să slăbeşti mâncând prăjituri în fiecare zi, oamenii de ştiinţă americani şi israelieni au avut curajul să exploreze un teritoriu interzis, pentru a găsi răspunsuri inovatoare şi pertinente care să ducă la extinderea cunoştinţelor despre pierderea în greutate. Şi au ajuns la descoperiri uimitoare.

O prăjitură la începutul mesei!

Una dintre aceste descoperiri ar fi să introducem zilnic în alimentaţie un produs „la care poftim şi care este interzis”. Asta cam aruncă regulile în aer, nu-i aşa? în fapt, întrebarea care se ridică imediat după distrugerea acestui tabu este: cum poţi să slăbeşti, dacă mănânci ceva care îngraşă?

Ei bine, există o metodă neortodoxă: să consumi un desert înainte de masă! Pentru că acesta activează secreţia de glucokinază ce apare, în mod normal, după masă, deoarece glucokinaza ajută ficatul să facă faţă afluxului de zahăr în faza postprandială, pentru a-l stoca sub formă de glicogen – moleculă care fluieră, într-un fel, finalul partidei

înainte ca aceasta să înceapă, având astfel efectul de a tăia pofta de mâncare.

Ne amintim toţi de părinţii care altă dată (unii chiar şi astăzi) le cereau copiilor să nu mănânce dulciuri înainte de masă, pentru a nu-şi pierde pofta de mâncare: iată că nu se înşelau.

În vreme ce studiile realizate pe tema „cum să slăbeşti mâncând prăjituri” nu au inclus obiceiul de a-ţi începe masa cu desertul, această opţiune rămâne totuşi de luat în considerare. Datorită ei, vă va scădea pofta de mâncare şi nu veţi face rabat de la plăcerea de a mânca.

Nu vă învinovăţiţi!

Unii afirmă că, atunci când ţii o dietă, trebuie stabilită o listă de alimente interzise. Or, aceasta nu face decât să amplifice frustrarea şi culpabilitatea ori de câte ori încălcăm regula. Este demonstrat ştiinţific că vinovăţia exercită un efect invers asupra comportamentului, antrenând o pierdere a controlului, destabilizarea stării de spirit şi creşterea impulsului de a mânca, astfel încât a consuma tort de ciocolată atunci când regulile regimului spun că nu este voie nu numai că nu e de folos, dar mai şi provoacă sentimente de anxietate, uneori depresive, imediat după ce am luat o îmbucătură. Gurmandul care nu a rezistat tentaţiei îşi spune că nu va reuşi niciodată şi că a dat greş din nou, iar asta îi va provoca sentimente de autodepreciere şi o proastă imagine de sine. Este indicat aşadar să nu cădem în această capcană.

Un studiu ştiinţific realizat în Statele Unite a monitorizat persoane care voiau să slăbească într-o perioadă de trei luni. Rezultatele au arătat că participanţii care au consumat tort de ciocolată cu un sentiment de vinovăţie au scăpat de mai puţine kilograme decât cei care au degustat cu plăcere acest deliciu. Nu suntem roboţi, ci fiinţe din carne şi oase, înzestrate cu sentimente care se schimbă în permanenţă – aşa că ceea ce este strict şi calculat nu funcţionează în nutriţie!

Cu atât mai mult cu cât alimentul interzis are o

funcţie paradoxală în ceea ce priveşte greutatea. Spre exemplu, prăjitura accelerează metabolismul, antrenând o creştere a nivelului leptinei, hormonul saţietăţii. Dimpotrivă, atunci când recurgi la restricţie calorică, secreţia acesteia scade brusc şi metabolismul încetineşte, pentru a nu arde prea repede din rezerve. Prin urmare, constatăm un efect invers faţă de cel aşteptat.

Un studiu american a vizat 193 de persoane obeze care trebuiau să piardă în greutate. Acestea au fost împărţite în două grupuri mixte, primind acelaşi număr de calorii zilnic: 1.600 bărbaţii şi 1.400 femeile. Primul grup lua un mic dejun de 300 de calorii, iar al doilea, unul de 600 de calorii, în care era inclus şi faimosul tort de ciocolată. Rezultatele au fost mult mai semnificative în cazul celui de-al doilea grup. Pentru participanţii din grupul „300 de calorii la micul dejun" sentimentul de frustrare şi saţietatea au fost prea puternice, iar „abaterile de la traseu" repetate, cu impulsuri către alimente grase şi deserturi hipercalorice, s-au înmulţit în rândul lor.

Oameni de ştiinţă din Florida au împins experimentul şi mai departe, studiind efectul consumării unei prăjituri cu ciocolată în timp ce stai aşezat normal la masă sau în faţa unei oglinzi. Specialiştii au pornit de la principiul că a-ţi privi imaginea reflectată nu furnizează informaţii doar despre înfăţişare, ci şi despre personalitate, atât de bine seamănă faptul de a îngurgita ceva în faţa unei oglinzi cu cel de a mânca sub privirile altcuiva. Iar acest altcineva eşti tu însuţi! Suntem astfel expuşi propriei judecăţi, reci ca… oglinda. Ei bine, în timp ce subiecţii se priveau cum înghit alimente interzise, gustul şi plăcerea se diminuau, ceea ce îi făcea să consume mai puţin. Cei care devorau o salată de fructe, simbolizând alimentul sănătos, nu au semnalat nicio schimbare la nivel de gust şi nu şi-au micşorat cantitatea de mâncare consumată. Ceea ce arată că…

Prăjitură, da, dar cu furculiţa!

Aceiaşi oameni de ştiinţă au constatat că subiecţii

care degustau deserturile cu furculiţa, în loc de linguriţă, luau înghiţituri mai mici şi ţineau mai bine sub control alimentaţia. Utilizatorii de linguriţe considerau acelaşi desert mai puţin caloric decât cei care recurseseră la furculiţă – poate datorită rapidităţii cu care consumau preparatul. Şi cum alţi cercetători au observat că, atunci când subiecţi supraponderali se hrănesc cu alimente aşa-zis „bune pentru ei”, le consumă în exces şi văd cum aportul lor caloric creşte puternic – porţiile generoase compensând deficitul caloric –, s-a dedus că alimentele etichetate drept sănătoase participă la răspândirea epidemiei de obezitate, tocmai fiindcă sunt considerate bune pentru sănătate! Pe scurt, un cerc vicios.

Prin urmare, este posibil să slăbim chiar dacă mâncăm în fiecare zi o felie de tort cu ciocolată. Asta înseamnă să alegem alimentul care va avea rolul de „victimă expiatoare” pentru ziua respectivă. Dacă veţi avea curajul să savuraţi acest desert cu furculiţa, în faţa unei oglinzi, veţi face un exerciţiu foarte eficient pentru a vă ajuta la controlarea cantităţilor. Eu numesc acest lucru „derapaj controlat”. Şi cum toate regimurile dau chix – fiindcă oamenii cedează în faţa regulilor dietetice prea riguroase –, cel puţin în cazul de faţă veţi fi fericiţi în cunoştinţă de cauză.

Prin activarea hormonilor plăcerii şi prin stimularea metabolismului, apare senzaţia de saţietate, dar frustrarea este absentă.

Ce prăjitură să alegem?

În urma acestei descoperiri, se ridică două întrebări: ce fel de prăjitură să degustaţi, dacă vă place ciocolata, iar dacă nu, ce să alegeţi ca produs de patiserie?

Ideal ar fi să vă pregătiţi singuri acest desert. Nu v-ar lua decât câteva minute să îl preparaţi cu ajutorul unei reţete supersimple şi accesibile oricui; credeţi-mă, merită efortul.

Prăjitură din plante

Iată o reţetă adaptată perfect unei alimentaţii

hipocalorice şi echilibrate. Secretul meu: folosirea plantelor potagere, excelente pentru sănătate. Ingredientul minunat pe care vă invit să îl descoperiţi este rubarba, utilizată de secole în medicina tradiţională chineză. Bine gătită, are numeroase proprietăţi: foarte săracă în calorii (14 calorii la 100 de grame), bogată în minerale, vitamine, are un conţinut foarte mare de fibre, ceea ce face posibilă reglarea tranzitului intestinal şi contribuie la lupta împotriva constipaţiei. Această ultimă proprietate este de reţinut în mod special, deoarece în regimurile hipocalorice ce restricţionează grăsimile (atât uleiurile, cât şi untul) se înregistrează adeseori tulburări ale tranzitului, gaze şi balonare excesivă. Se pare că rubarba are şi un aport în scăderea colesterolului. Subliniez că doar tulpina plantei este comestibilă; frunzele trebuie totdeauna îndepărtate, fiind toxice.

Reţeta mea de prăjitură pe bază de plante include, de asemenea, rozmarin sau cimbru, la alegere, care conferă un gust delicat preparatului. Şi, pe bună dreptate, ce este mai rău decât să ai o alimentaţie hipocalorică în care să consumi alimente inodore şi fără niciun gust?

Aveţi mai jos reţeta prăjiturii, pentru 6 persoane:

Puneţi într-un castron 3 gălbenuşuri de ou şi 2 linguri de sirop de cocos (cu indice glicemic scăzut) sau de agave.

Adăugaţi 2 linguri cu vârf de amidon de cartofi sau de porumb.

Amestecaţi bine.

Într-o caserolă, sotaţi 250 g de rubarbă (proaspătă sau congelată) într-o lingură de sirop de cocos, apoi turnaţi-o peste amestecul din castron, împreună cu 3 vârfuri de cuţit de rozmarin, de cimbru sau câteva picături de zeamă de lămâie.

Bateţi 6 albuşuri spumă şi încorporaţi-le în amestec.

Întindeţi amestecul într-o tavă unsă în prealabil, apoi puneţi la cuptor (180°C, timp de circa 25 de minute).

Serviţi cu o infuzie de rozmarin proaspăt sau de mentă proaspătă, pentru a înzeci senzaţia de linişte şi de

bine.

O porţie de prăjitură are doar 90 de calorii şi creează o senzaţie delicioasă de saţietate, graţie texturii foarte fine şi prezenţei fibrelor în cantitate mare.

Încă un sfat: atunci când o mâncaţi, izolaţi-vă, căutaţi un loc liniştit şi îngăduiţi-vă să vă desfătaţi în tihnă cu acest preparat plin de savoare. Nu veţi simţi nicio frustrare, ci, din contră, veţi avea un sentiment de fericită plenitudine.

Prăjitura cu ciocolată care înlătură pofta de mâncare

Iată şi o a doua reţetă, pentru iubitorii de ciocolată; o prăjitură care taie pofta de mâncare şi care se pregăteşte în doar zece minute, plus 30 de minute de coacere, însă oferă şase ore de saţietate!

Alegerea ciocolatei este esenţială. Cea neagră 100% inhibă pofta de mâncare, prin scăderea nivelului grelinei, hormonul foamei, însă gustul ei foarte intens nu este pe placul tuturor. Aşa că vă recomand ciocolata neagră cu 85% cacao.

Topiţi 180 g de ciocolată neagră cu 85% cacao împreună cu 2 linguri de apă.

Turnaţi ciocolata topită într-un castron şi adăugaţi 180 g de compot de mere fără zahăr (cumpărat de la magazin, dacă nu aveţi vreme să îl faceţi voi).

Amestecaţi-le şi adăugaţi 2 linguri de amidon de cartofi sau de amidon de porumb, precum şi 16 de plic de praf de copt.

Într-un alt castron, bateţi 6 albuşuri de ou până obţineţi o spumă tare.

Încorporaţi delicat albuşurile în amestecul de ciocolată.

Băgaţi la cuptor, la 180°C, într-o tavă unsă în prealabil.

Lăsaţi preparatul la copt 25 – 30 de minute. Este gata atunci când vârful cuţitului iese uscat din aluat.

Lăsaţi să se răcească, apoi savuraţi!

O porţie din această prăjitură care taie pofta de

mâncare conţine, în medie, 190 de calorii, adică de trei ori mai puţin decât un desert clasic cu ciocolată. Este hipocalorică, foarte săracă în glucide (nu conţine zahăr alb) şi nu are lipide, cu excepţia celor din ciocolată. Iar conţinutul de proteine nu este de neglijat, datorită albuşurilor de ou.

Senzaţia catifelată vine de la compotul de mere, care nu conferă un gust de fruct, dar înlocuieşte untul sau uleiul într-un mod absolut surprinzător. Cât despre efectul de saţietate, acesta apare garantat şi imediat. Şi fiindcă puteţi consuma o porţie pe zi, nu veţi avea frustrări.

În fine, iată şi un bonus deloc de neglijat al acestei prăjituri: ajută la prevenirea cariilor dentare. Într-adevăr, boabele de cacao conţin tanini care acţionează împotriva bacteriilor bucale, fluor, care măreşte rezistenţa smalţului, şi teobromină, care îl întăreşte. Aşadar, nu ezitaţi să ronţăiţi pătrăţelul de ciocolată care v-a rămas după ce aţi terminat de preparat prăjitura!

Saţietate până când nu-ţi mai este sete

Există şi alte mijloace de a slăbi sănătos, în afară de această prăjitură cu ciocolată aproape miraculoasă, atunci când ai voinţa să o faci. Sunt şi alte moduri – unele chiar uimitoare – de a consuma produse comune care pot ajuta la „alungarea" kilogramelor ce ne deranjează, veţi vedea.

Apa „care te face să slăbeşti".

Sunt convins că titlul acesta v-a şocat. Şi pe bună dreptate: există, într-adevăr, o apă care te face să pierzi din greutate, iar principiul acţiunii este simplu. Ştim cu toţii că, atunci când stomacul este gol, se instalează foamea. Invers, când este plin, din cauza presiunii, baroreceptorii care se găsesc în pereţii săi trimit un mesaj la creier. Acesta declanşează imediat un efect puternic de suprimare a poftei de mâncare. Este ceea ce simţim atunci când spunem „nu mai pot", chiar dacă felurile de mâncare sunt îmbietoare, la o masă îmbelşugată, ca şi după un prânz copios. Acest proces poate constitui un atu pentru dietă. De vreme ce a umple stomacul fără a absorbi un

puhoi de calorii este echivalent cu a declanşa o senzaţie puternică de saţietate fără a te umfla, vă propun reţeta de „apă specială”. Mai precis: ingerarea unui pahar cu apă îngroşată în momentul în care vi se face foame. Textura gelificată a acesteia va asigura o impresie de saţietate imediată, fără cel mai mic aport caloric.

Se prepară astfel:

Într-un litru de apă rece diluaţi 2 g de agar-agar.

Se dă în clocot.

Turnaţi-o într-un recipient pentru apă înalt şi subţire.

Adăugaţi 5 – 6 frunze de mentă proaspătă.

Lăsaţi-o câteva ore la frigider, să se închege.

Când foamea dictează

Se zice că stomacul înfometat n-are urechi de ascultat. Perfect adevărat, mai ales în lumina noilor descoperiri ale unor oameni de ştiinţă britanici, care declară că, atunci când ne este foame, deciziile noastre sunt focalizate doar asupra prezentului şi pe termen scurt. Rezumând, nu este indicat să iei hotărâri pe stomacul gol, pentru că acestea nu vor fi cele potrivite când nu eşti obiectiv. Pentru a ilustra această idee, gândiţi-vă la tot ceea ce cumpăraţi inutil şi fără măsură dacă mergeţi la cumpărături pe nemâncate. Concluzia: să luăm o mică gustare, ca să nu facem alegeri proaste sau chiar să mâncăm mai mult decât este înţelept.

Experienţa spanacului

Nu este chiar arătos sau neapărat gustos (nu le prea place copiilor, de exemplu), pe scurt, pare a nu fi deloc apetisant, însă este util în pierderea kilogramelor. Cine este protagonistul? Leguma la care ne referim este nimeni altul decât spanacul.

Până mai de curând, era recomandat cu încredere în diete, deoarece are puţine calorii. Însă i s-au descoperit şi alte calităţi deosebite. Astfel, cercetători suedezi au demonstrat că spanacul conţine tilacoide, substanţe care ar favoriza scăderea în greutate sporind senzaţia de saţietate şi reducând absorbţia grăsimilor.

Pe de altă parte, savanţi londonezi au pus în evidenţă prezenţa unei alte molecule care taie pofta de mâncare – acetatul. Eliberat natural în momentul digestiei de unele fibre, acesta este apoi transmis de intestin către creier, unde intervine ca un semnal care inhibă apetitul, aşa cum au arătat experimente făcute pe şoareci.

Până când aceste prime date vor fi validate şi în cazul omului, putem să tragem deja nişte învăţături: vă încurajez astfel să consumaţi spanac în mod regulat, dacă se poate proaspăt (chiar şi cel la conservă sau congelat este excelent) şi să mergeţi la piaţă cât de des puteţi pentru a-l cumpăra, fiindcă, dacă facem stocuri şi îl ţinem o săptămână în frigider, pierde 50% din vitamina B9 pe care o conţine. Iar apoi testaţi voi înşivă efectul de suprimare a senzaţiei de foame: mâncaţi o porţie generoasă de spanac – fără sare şi fără unt – la începutul mesei, aşteptaţi 15 minute şi gândiţi-vă cum aceste frunze verzi, care vă acoperă acum ca un covor moale tubul digestiv, vă potolesc dorinţa de a devora orice aliment vă iese în cale!

Verificaţi-vă plăcuţele de frână, pentru a evita un accident

Chiar şi atunci când eşti cel mai bun conducător auto, dacă frânele te lasă brusc, ajungi în şanţ. La fel e şi cu controlul apetitului: odată luată decizia de a slăbi sau de a ne menţine greutatea ideală pe tot parcursul anului, e de preferat să ne asigurăm că sistemul de frânare a pulsiunilor alimentare este în stare bună de funcţionare. Este vorba de o practică şi o prudenţă esenţiale atunci când dorim să ne atingem obiectivele în mod stabil şi pe termen lung.

Alcoolul, inamicul numărul 1

Studii ştiinţifice recente scot în evidenţă cel mai redutabil dintre mecanismele de distrugere a acestor frâne: paharul cu băutură alcoolică, fie aceasta vin, bere sau orice fel de apetitiv. Şi iată de ce: alcoolul deschide apetitul şi întârzie apariţia saţietăţii.

Cum acţionează în mod concret? Consumaţi un

singur pahar cu alcool la începutul mesei, împreună cu un pumn de alune sărate, iar sarea şi alcoolul vă vor face imediat să pierdeţi direcţia. Fiindcă alcoolul perturbă hormonii implicaţi în controlul apetitului, devine foarte „greu să te opreşti din mâncat odată ce ai început să bei”.

Pe de altă parte, percepţia despre cantităţile ingerate este total denaturată. Inhibiţiile şi cunoştinţele de nutriţie dispar, pentru a face loc poftelor pentru cele mai calorice feluri de mâncare.

Alte cercetări au încercat să înţeleagă de ce multe persoane, atunci când se întorc acasă de la o serată stropită cu băutură, se năpustesc asupra frigiderului ca să înghită alimente grase şi dulci. Comparând un grup care nu consumase alcool cu altul care golise mai multe pahare cu băuturi alcoolice, medicii au constatat că cei care se abţinuseră nu treceau prin experienţa „frigiderul” înainte de culcare, pe când ceilalţi, da. Ceea ce demonstrează că alcoolul dereglează totul.

Introducându-l în organism, determinăm un consum de alimente mai mare, căci alcoolul acţionează asupra unui tip de neuroni din creier (AgRP) a căror misiune este exact aceea de a controla pofta de mâncare. Îi stimulează într-atât, încât se produc excese alimentare fulgerătoare, fără să existe vreo nevoie de natură energetică. Un fel de a mânca de dragul mâncatului, fără să-ţi fie realmente foame. Un dezastru fiziologic…

Să consumăm alcool cu moderaţie

Şi atunci, cum să gustăm o băutură apetitiv sau un pahar cu vin la masă fără să ne confruntăm cu tulburări ale comportamentului alimentar?

Evident că nu-mi propun să vă îndemn să duceţi o viaţă de ascet, întorcând spatele tuturor plăcerilor mesei, pentru că, aşa cum am văzut deja, aceasta nu este o soluţie pe termen lung şi pofta de viaţă este esenţială pentru a ne menţine sănătoşi. Iar apetitivele, mesele în familie sau împreună cu prietenii fac parte din convivialitate şi din echilibrul interior – atât de mult avem nevoie să

interacţionăm cu ceilalţi pentru a ne simţi bine.

Verificaţi-vă plăcuţele de frână, pentru a evita un accident

39

Hotărârea cel mai uşor de luat este de fapt aceea de a nu bea alcool zilnic şi de a face din fiecare pahar o situaţie de excepţie. Scopul este să recâştigăm controlul asupra obiceiurilor proaste care, sub pretextul convivialităţii, ne pun în pericol sănătatea. Dacă hotărâţi să sărbătoriţi într-o seară – şi aveţi tot dreptul să o faceţi –, luaţi în acel moment decizia să nu vă impuneţi restricţii. În acest fel, nu vă veţi mai simţi vinovaţi şi nu veţi mai fi tributari pulsiunilor alimentare care v-ar compensa sentimentul de vinovăţie.

Ceea ce consumăm ne afectează durata de viaţă, iar greşelile ne fac să îmbătrânim prematur. Să ţinem aşadar bine frâiele, pentru a avea grijă de capitalul nostru de sănătate.

Japonezii, campionii lumii în lupta împotriva obezităţii

Am scris-o şi mai sus, obezitatea se răspândeşte în lumea întreagă ca un adevărat flagel. Atacă toate generaţiile, de la cele mai tinere până la cele mai vârstnice. Şi nu numai că deteriorează imaginea de sine, dar sănătatea noastră plăteşte oalele sparte. O catastrofă! Comunitatea ştiinţifică a constatat că anumite ţări sunt expuse în mod deosebit, în timp ce altele se apără mai bine. Care să fie secretul acestora din urmă, de vreme ce în ziua de azi pe rafturile supermarketurilor sunt disponibile aceleaşi alimente peste tot în lume? De fapt, cel mai bine pe acest front, cu o rată de obezitate dintre cele mai scăzute de pe planetă, se descurcă japonezii. Prin ce miracol reuşesc, fără prea mari eforturi, să nu fie prinşi în capcana îngrăşării peste măsură?

Pentru a înţelege, haideţi să descoperim împreună secretele bucătăriei nipone.

„Spălarea caloriilor” înainte de a consuma alimentele

Orezul alb este unul dintre alimentele de bază ale japonezilor… deşi este bogat în calorii! Fiert, conţine, într-adevăr, 250 de calorii la o porţie medie de 200 de grame. În plus, indicele glicemic, care arată capacitatea unui aliment de a creşte nivelul de glucoză din sânge, este mare, situându-se, în funcţie de tipul de orez, între 60 şi 80. Or, cu cât nivelul de glucoză din sânge este mai ridicat, cu atât riscul de diabet de tip 2 creşte, dar şi cel de obezitate, fiindcă o parte din zahăr se transformă în grăsime în organismul uman.

Atunci, cum reuşesc japonezii să rămână slabi, deşi consumă aşa de mult orez? Ei bine, îl spală. Clătindu-l cu grijă de mai multe ori, până ce apa rămâne limpede, elimină o parte din amidon, dar şi din substanţele care pot fi toxice, precum arsenicul. Prin îndepărtarea amidonului, scad numărul de calorii şi nivelul zahărului din sânge după masă.

Un savant din Sri Lanka adaugă acestui procedeu o amprentă personală: o linguriţă de ulei de cocos în apa în care fierbe orezul intensifică curăţarea acestuia.

Alt sfat pentru a face să scadă şi mai mult indicele glicemic al orezului – valabil şi pentru paste – este acela de a nu-l fierbe prea mult. Dacă devine moale şi lipicios, indicele glicemic prea ridicat va favoriza luarea în greutate.

În practică, cu cât un aliment este gătit mai mult, cu atât mai repede va fi asimilat de organism. Indicele său glicemic creşte odată cu timpul de preparare termică: pentru morcovii gătiţi IG este 47, iar pentru morcovii cruzi, doar 16. Energia necesară digestiei se pierde astfel în cratiţă şi nu este folosită de sistemul digestiv. În plus, gătirea excesivă a mâncării distruge vitaminele.

Aşadar, de ce să nu pregătim mâncarea *al dente*, pentru un plus de vitamine şi mai mult consum caloric, ca să fim siguri că beneficiem de supleţe şi de energie?

Formaţi-vă un obicei din a consuma orezul bine spălat, fără impurităţi şi ferm. Mestecaţi-l cu răbdare,

pentru a-l digera mai bine şi pentru a vă menţine abdomenul plat. Nu puneţi sare în apa în care îl fierbeţi. Adăugaţi după aceea, dacă veţi considera că este neapărat necesar pentru gust.

Un mic secret: ţinând sub control consumul de sare, vă veţi ocroti sănătatea, deoarece sarea stârneşte apetitul, măreşte riscul de hipertensiune arterială şi de cancer la stomac. Încercaţi să diminuaţi progresiv cantităţile sau, pentru orez, puteţi folosi amestecuri de condimente.

Abuzaţi de ceaiul verde

Să avansăm în explorarea tainelor zvelteţei din Japonia şi să ne oprim o clipă asupra băuturii naţionale: ceaiul verde. În măsura în care nu este servit prea fierbinte – situaţie în care creşte riscul de cancer al esofagului –, poate deveni un aliat de zi cu zi al supleţei. Ţin să subliniez că vorbim aici despre ceaiul băut fără zahăr sau édulcorant.

Studii recente arată că această băutură milenară conţine substanţe active preţioase care ajută la păstrarea siluetei. În restaurantele japoneze, tradiţia cere ca ceaiul să fie servit la sosire, când ţi se aduce şi şervetul cald cu care îţi ştergi mâinile. Faptul că începi masa bine hidratat cu una sau două ceşti îţi permite să-ţi controlezi mai bine apetitul, stomacul pe nemâncate fiind ca o pungă de 0,5 litri, care poate ajunge la 4 litri cu ocazia unei mese abundente. Odată ceaiul băut, stomacul nemaifâind gol, situaţia poate fi gestionată mai bine.

Ceaiul este apoi servit pe toată durata mesei, care adesea se sfârşeşte tot cu o ceaşcă de ceai verde. Prin acest obicei, se evită nevoia unui desert şi se petrec totodată clipe plăcute cu o băutură în mână, din care sorbi încet şi poţi să mai bei o ceaşcă fără niciun risc caloric.

Ceaiul verde acţionează deci ca un fir roşu de-a lungul mesei, imprimând acesteia un ritm lent, care te face să nu înghiţi prea rapid alimentele – şi, într-adevăr, este demonstrat că, cu cât mănânci mai în grabă, cu atât te îngraşi mai mult. Prin urmare, el se dovedeşte perfect

pentru cei care doresc să-şi schimbe modul de viaţă şi să-şi menţină greutatea ideală pe parcursul întregului an.

Mai multe cercetări ştiinţifice au încercat să explice modul în care această băutură contribuie la pierderea kilogramelor. Mai întâi, trebuie să ştiţi că gustul său relativ neutru nu stimulează în niciun caz apetitul. Iar apoi, ceaiul verde conţine cafeină asociată cu catechine, compuşi despre care se crede că accelerează metabolismul – altfel spus, care fac ca arderile să fie mai intense, în special arderea grăsimilor. Recent, o serie de cercetători au descoperit, de asemenea, că ceaiul verde are o influenţă pozitivă asupra florei intestinale, selectând tulpinile bacteriene benefice pentru limitarea luării în greutate.

Să fim totuşi realişti: dacă bem ceai verde toată ziua nu înseamnă că vom scăpa de kilogramele în plus. Din punctul de vedere al compoziţiei sale, cred chiar că are o contribuţie mai degrabă modestă la pierderea în greutate. Însă, când e vorba de slăbit, orice este bun dacă îţi sporeşte şansele. Iar ritualul ceaiului verde face parte dintr-un demers de căutare a liniştii şi stăpânirii de sine, fundamental în reglarea aporturilor alimentare. În faţa compulsiilor care ne împing să mâncăm orice îngraşă, ceaiul verde poate fi primul pas către înţelepciune şi armonie în materie de alimentaţie.

Sfatul meu pentru slăbit: reţeta cu dublu efect în încheierea acestui capitol vă voi destăinui un secret: când aţi terminat de preparat orezul, în apa în care a fiert infuzaţi un pliculeţ de ceai verde timp de trei minute, împreună cu două cuişoare – care vor avea rolul de inhibitori ai senzaţiei de foame. Strecuraţi şi savuraţi. Veţi obţine astfel un bol de orez cu dublu efect, care vă va fi de folos în menţinerea greutăţii.

Puneţi-vă repejor bucătăria în ordine!

Pentru a nu vă îngrăşa…

E un lucru demonstrat: o bucătărie în dezordine – în care chiuveta este plină de vase murdare, gunoiul nu este aruncat la timp, ambalajele zac cam peste tot, iar cârpele

şi bureţii sunt de când lumea şi pătate, cu masa plină de firimituri… – ne face să devenim mai graşi.

Fiindcă harababura din bucătărie poate fi semn că nu ne controlăm comportamentele alimentare, că suntem supuşi unor pulsiuni atât de puternice, încât nu îndrăznim să „revenim la locul faptei” pentru a face ordine.

…şi pentru a vă controla pulsiunile alimentare într-un studiu recent li s-a cerut participanţilor să ia loc pentru a mânca fie într-o bucătărie pusă la punct, fie într-una în dezordine, în ambele cazuri meniul fiind compus din fursecuri, biscuiţi apetitiv şi legume feliate. Subiecţii instalaţi în încăperea în dezordine, simţindu-se stresaţi de mediul haotic şi pentru a compensa stresul legat de această privelişte, au consumat mai multe calorii. Membrii grupului „bucătăria curată” au ingerat în medie 38 de calorii, faţă de 103, cât au consumat ceilalţi. Mulţi dintre aceştia chiar au recunoscut că nu au putut să se abţină sub nicio formă.

Ca să te hotărăşti să păstrezi ordinea în bucătărie trebuie să ai la fel de multă ordine şi în minte. Acest lucru înseamnă că gestionăm perfect situaţia şi că pulsiunile alimentare sunt ţinute în frâu.

Goliţi dulapurile pentru a le umple mai bine

Nu uitaţi niciodată că bucătăria reprezintă panoul de comandă cu ajutorul căruia se manevrează corect alimentaţia. A face ordine în dulapuri sau în frigider este un lucru plin de sens. O serie de produse sunt bombe calorice de temut, care ne ruinează sănătatea şi aspectul estetic; nu are rost să le ţineţi la îndemână, dacă ştiţi că într-o bună zi nu veţi rezista tentaţiei de a le încerca. Nu folosiţi nicicum pretextul că le păstraţi în caz că „apar musafiri din senin”, fiindcă ele rămân totuşi nişte tentaţii formidabile – iar dacă v-aţi trezit pe nepusă masă cu oaspeţi, de ce să le oferiţi mâncare nesănătoasă? Şi va veni, într-adevăr, întotdeauna un moment când veţi avea moralul scăzut, când veţi trece printr-o criză de anxietate şi, pentru a compensa această stare proastă trecătoare, vă

veţi repezi la alimentele grase şi dulci, pe care le veţi înghiţi cu lăcomie şi plini de sentimente de vinovăţie, fără umbră de plăcere. Cu o răsplată de câteva kilograme în plus, degeaba!

Pentru a nu mai cădea în astfel de capcane şi pentru a scăpa de puhoaiele calorice, trebuie să activăm sistemul limbic „emoţie-memorizare” al creierului. A ţine minte pe termen lung ce anume creează o reacţie afectivă constituie baza trecerii la obiceiuri alimentare controlate. Soluţia: scăpaţi de produsele pe care le aveţi în dulapuri, frigider şi congelator şi despre care ştiţi deja că sunt nesănătoase pentru trup şi pentru sănătate. Ideal ar fi să nu le cumpăraţi deloc; le puteţi da de pomană – există (din păcate) pe stradă, aproape de unde locuiţi, persoane care nu au niciun fel de problemă cu greutatea, ba din contră, şi care vor accepta cu bucurie astfel de daruri. În cel mai rău caz, aruncaţi-le. Nu vă debarasaţi de nişte alimente perimate, ci de nişte produse nocive. Şi, ca atare, preluaţi din nou controlul.

Papilele gustative, aliaţii noştri în cursa împotriva kilogramelor în plus

Limba, organul gustului

Când vrei să preiei din nou controlul asupra alimentaţiei, trebuie să cunoşti procesul asociat cu absorbţia hranei. Atunci când introduci un aliment în gură, îi afli şi îi simţi gustul. Este un efect legat de contactul cu limba, care trimite mesaje instantanee creierului, mesaje ce ne fac apoi să apreciem sau nu – în funcţie de amintiri, de trecut, de apetenţă – senzaţiile gustative resimţite. Prin urmare, gustul este un filtru eficient şi, în acelaşi timp, paznicul sănătăţii: datorită lui respingem, de exemplu, alimentele alterate. Însă el poate juca şi rolul de accelerator, dându-ne ghes să căutăm încontinuu senzaţia delicioasă pe care o resimţim, adică să mâncăm pe săturate. Aşadar, ar fi de preferat să ne stăpânim simţul gustului, dacă nu chiar să-l dresăm.

Pe de altă parte, gustul funcţionează în strânsă

legătură cu mirosul – toţi aţi trecut prin această experienţă: răciţi fiind, alimentele vi se par fade. Fade, dar nu lipsite de orice gust, cercetări recente permiţând identificarea unor receptori olfactivi la nivelul limbii, ceea ce explică de ce păstrăm totuşi o rămăşiţă de percepţie gustativă, deşi nasul ne este înfundat. Alţi factori intervin la nivel organoleptic: căldura, textura şi aspectul vizual, pentru a enumera doar câţiva dintre aceştia.

Cele care identifică gustul sunt, evident, papilele gustative, dintre care în medie 10.000 se află pe limbă, de unde aspectul rugos al acesteia. Zona de comisură a buzelor este cea mai sensibilă la gustul sărat şi la aciditate. Iar specialitatea părţii din spate a limbii este perceperea gustului amar al unei băuturi sau al unui fel de mâncare. Mai trebuie să ştiţi că, la fiecare zece zile, apar 10.000 de papile noi – acesta este ritmul lor de regenerare.

Savoarea unui produs se percepe atunci când papilele se află în mediu apos sau sunt scăldate de salivă. În sfârşit, reţineţi că sensibilitatea gustativă evoluează de-a lungul vieţii şi că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, devine din ce în ce mai slabă.

Avem papile gustative şi în alte părţi ale corpului

Potrivit unei descoperiri recente, limba nu este singurul organ dotat cu papile gustative. Vă voi surprinde, dar acestea se găsesc şi în părţi ale corpului cel puţin insolite.

O echipă de savanţi, studiind receptorii gustului la şoareci, a descoperit cu surprindere papile gustative pe testiculele rozătoarelor; în plus, a detectat o sensibilitate ridicată a micilor mamifere la gustul dulce. O funcţionalitate legată, de fapt, de reproducere. Alt motiv de mirare a fost faptul că aceste papile plasate straniu detectează acelaşi gust ca al sosului de soia din restaurantele asiatice, umami. Atunci când li se blocau aceşti receptori gustativi, şoarecii deveneau infertili, mobilitatea spermatozoizilor scădea dramatic, iar rata de malformaţii creştea. De aici se pot face conexiuni şi se pot

desprinde învăţăminte deloc lipsite de interes cu privire la fiinţa umană.

Alţi receptori gustativi au fost puşi în evidenţă la nivelul… stomacului, al pancreasului şi al anusului. De unde concluzia că, în acest domeniu, avem încă multe de aflat.

Gustul alimentelor sănătoase ridică moralul!

Se ştie că gustul plăcut al produselor sănătoase întreţine moralul, libidoul şi energia. S-a demonstrat astfel că grăsimile saturate din alimente precum chipsurile, burgerii, pizza ajung prin fluxul sangvin în creier, în special în hipotalamus, care intervine în procesul de declanşare a emoţiilor, şi ar putea fi un factor declanşator al depresiei – poate din acest motiv antidepresivele nu sunt eficiente la persoanele obeze. În orice caz, înţelegem mai bine adicţia şi „plăcerea” pe care aceste feluri de mâncare le provoacă multor oameni. Alte studii au arătat că subiecţii care urmau diete sărace în grăsimi şi bogate în fibre şi minerale aveau o stare de spirit mai bună şi mai puţine simptome ale depresiei. Totul se leagă.

Pe scurt, pentru a ne păstra moralul: mai puţină mâncare de tip fast-food şi zaharuri rafinate, mai multe fructe şi legume!

Gustul şi greutatea corporală excesivă în încheierea acestui capitol, vom menţiona că o serie de lucrări ştiinţifice foarte recente au descoperit la persoane obeze o stare inflamatorie a papilelor gustative, care avea drept urmare o reducere a gustului alimentelor ingerate. O descoperire extrem de valoroasă, care se traduce astfel: cu cât excesul ponderal creşte, cu atât persoana respectivă percepe mai slab gustul a ceea ce mănâncă; cu alte cuvinte, mănâncă pentru a încerca să acopere calitatea pierdută înlocuind-o cu cantitatea. O pârghie pe care este important să o cunoaştem şi să o folosim în cadrul unei diete.

Repausul alimentar

Poate ştiţi că sunt în favoarea postului. Acesta ne

permite să reintrăm în contact cu natura noastră originară consumând doar strictul necesar şi să ne îndreptăm spre ceea ce eu numesc „optimizarea de sine”. Cu ajutorul acestui exerciţiu de reţinere, beneficiem de o vigoare fizică nouă şi de o putere mentală superioară, deoarece cantitatea de energie pe care o foloseam pentru a digera preaplinul de alimente este acum disponibilă pentru funcţionarea optimă a creierului şi a trupului. Mai mult, cum un organism ancrasat dezvoltă boli, dacă îl curăţăm prin postire, reducem riscul de a ne îmbolnăvi. A practica postul înseamnă a dezvolta un nou tip de relaţie cu propriul corp. Înseamnă a-l asculta şi a comunica cu el pentru a-l transforma într-o sursă de satisfacţie.

De un an încoace, numeroase studii consacrate postului alimentar au ajuns la rezultate pasionante. S-a confirmat astfel că, atunci când postim, ardem grăsimile care erau păstrate drept rezervă. Totul se petrece ca şi cum, în loc să fie alimentate din exterior, celulele noastre sunt hrănite de o energie interioară. De la la râmă (există studii care o dovedesc şi în cazul acesteia) şi până la om, abţinerea de la hrană permite de fapt o diminuare a nivelului de inflamaţie în întreg organismul şi o viaţă mai lungă şi sănătoasă pentru orice fiinţă.

Un nou model de alimentaţie – postul intermitent

Postul intermitent (eu îi spun şi „postul total”) presupune în fiecare zi o pauză alimentară, timp de 14 din cele 24 de ore ale zilei. De exemplu: dacă luni aţi terminat cina la ora 21, urmează să mai mâncaţi a doua zi, marţi, la ora 12 sau 13, adică la vremea prânzului.

Ţin să precizez că vă recomand ca înainte de a începe chiar şi cea mai uşoară formă de post secvenţial să cereţi sfatul medicului. Şi nu îl recomand deloc copiilor sau adolescenţilor în plin proces de creştere. Aceste contraindicaţii sunt valabile şi pentru femeile însărcinate, care au nevoie de mai multă energie pentru dezvoltarea fetusului, pentru persoanele cu hipoglicemie, pentru cele care trebuie să ia medicamente în funcţie de mesele zilnice

sau care prezintă tulburări de comportament alimentar.

Luând aceste precauţii şi reţinând aceste excepţii, trebuie să ştiţi că multe studii ştiinţifice scot în evidenţă atuurile practicii despre care vorbim. 14 ore fără a mânca nimic, dar cu posibilitatea de a bea apă, ceai sau infuzii de plante fără zahăr şi fără îndulcitori înseamnă o durată eficientă, în special pentru atenuarea inflamaţiilor din organism, care, după cum ştiţi, constituie poarta de intrare a tuturor bolilor.

Un post alimentar riguros în practică, postul intermitent presupune două mese pe zi în loc de trei. Şi, deseori, cel mai uşor este să sărim peste micul dejun. Sunt întrebat frecvent dacă ne putem permite totuşi ca dimineaţa să bem un pahar cu apă călduţă în care stoarcem o lămâie sau două. Ei bine, răspunsul meu este mereu acelaşi: o lămâie mijlocie conţine echivalentul unui cub de zahăr. Este puţin, dar suficient pentru a trezi maşinăria digestivă cu secreţiile sale de hormoni şi de enzime şi pentru a cere pancreasului să fabrice insulină, cu scopul de a face faţă zahărului introdus în organism prin lămâia cu pricina. Astfel se pune în mişcare degeaba un întreg sistem şi se stopează, în consecinţă, efectele benefice ale postului intermitent.

Mie îmi place să beau zeamă de lămâie cu apă. Însă îmi rezervaceastă plăcere cu ocazia meselor sau între cele două mese principale. Atenţie totuşi să nu abuzaţi: lămâia în exces atacă smalţul dinţilor, pe care aciditatea ei îl dizolvă progresiv, asalt în urma căruia microbii producători de carii sunt liberi să acţioneze. Sfat pentru protecţia danturii, dacă sunteţi amatori de suc de lămâie: beţi-l în timpul mesei. Şi dacă vreţi cu orice preţ să practicaţi acest ritual dimineaţa pe stomacul gol, indiferent că e cald sau rece, măcar beţi imediat după aceea un pahar mare cu apă şi clătiţi-vă dinţii cu prima înghiţitură, pentru a înlătura aciditatea.

Să nu vă preocupe însă faptul că aciditatea lămâiei v-ar putea afecta stomacul. În fiecare zi, acesta produce un

litru şi jumătate de acid clorhidric concentrat, cu scopul de a menţine un pH foarte acid, între 1 şi 3. Cu cât pH-ul este mai scăzut, cu atât lichidul este mai acid. Ca idee, apa are pH 7. De aceea rămân sceptic cu privire la noţiunea de alimente acide sau bazice, pentru că, odată înghiţite, ele se găsesc imediat într-o baie foarte acidă. Ceea ce este un lucru foarte bun, fiindcă aciditatea gastrică atacă agenţii infecţioşi şi activează enzimele necesare digestiei. În ceea ce priveşte pereţii stomacului, aceştia beneficiază de un strat de mucus care îi apără eficient. Prin urmare, natura este bine făcută, nu avem a ne teme.

Pe scurt, dacă vă hotărâţi să ţineţi zilnic post intermitent, măcar să o faceţi cum trebuie. Toate religiile lumii au înţeles acest lucru: când vorbesc despre post, ele cer ca acesta să fie strict, pentru că cea mai mică abatere ruinează demersul spiritual, dar şi beneficiile pentru sănătate. Fiindcă să trişezi în privinţa hranei înseamnă să te minţi singur. O simplă cireaşă sau o căpşună va anula acest post, vă rog să nu uitaţi acest lucru!

Da, stimaţi practicanţi, timp de 14 ore nu veţi mânca nimic, însă, fiind bine hidrataţi, nu vă va fi foame. Nu cedaţi tentaţiei, crezând că o simplă prăjitură, o feliuţă de cârnat sau o mică măslină nu vor dăuna nimănui. Acestea declanşează un apetit alimentar care va fi greu de controlat.

Să posteşti înseamnă să fii liber

Unele persoane practică postul negru timp de 24 de ore – ca Buddha –, ceea ce corespunde unei singure mese pe zi. De fapt, tot ce depăşeşte 14 ore ca abstinenţă alimentară depinde de voi să stabiliţi, în funcţie de pofta voastră de mâncare. Cum omul este singura fiinţă care mănâncă uitându-se la ceas, după orare stabilite pentru prânz şi cină, nu ar trebui să vă aşezaţi la masă din reflex sau pentru că este ora potrivită, ci pur şi simplu fiindcă vă este foame.

Timpul de digestie a alimentelor este lung. Nu se compară cu cele câteva secunde pe care hrana le petrece

între cavitatea bucală şi stomac. Odată ce ajunge în acest important organ, începe adevărata trudă şi se pune în funcţiune uzina digestivă. Alimentele rămân în stomac trei sau patru ore, uneori chiar nouă. În tot acest timp, sunt malaxate ca într-un mixer, împreună cu secreţii hormonale şi enzime care au rolul de a le pregăti pentru a fi absorbite. Următoarea etapă: trecerea masei alimentare în intestinul subţire, unde va poposi şase sau şapte ore, pentru a se realiza absorbţia intestinală. Cea din urmă fază, tot de şapte ore, este aceea în care resturile alimentare trec în colon, apoi în rect, unde rămân cam şase ore înainte de a fi eliminate prin anus. În funcţie de metabolism şi de ceea ce mâncăm, viteza de digestie diferă, evident, de la om la om. Aşa că vi se pare util să ne aşezăm din nou la masă, sub pretextul că este ora acesteia, deşi nu ne este foame şi suntem în plin proces de digestie?

Organismul nostru, ca orice maşinărie, are nevoie de repaus pentru a se reface şi pentru a se regenera. A impune corpului o activitate digestivă aproape permanentă, 365 de zile pe an, şapte zile din şapte, 18 ore zilnic nu este deloc rezonabil.

Atunci când eşti tânăr, aşa ceva nu creează nicio problemă. Organele mobilizate pentru digestie sunt performante: filtrele, cum ar fi ficatul sau rinichii, însărcinate cu eliminarea deşeurilor funcţionează la randament maxim, pancreasul se pune în mişcare cu repeziciune pentru a produce insulina. Dar, vai, după 40 de ani, povestea se schimbă. Organele îmbătrânesc şi îşi pierd eficacitatea. Exemplul cel mai caracteristic îl reprezintă frecvenţa steatozei hepatice (ficatul gras), cauzată de supraalimentare, la persoanele trecute de această vârstă.

Postul intermitent ne îngăduie de fapt să ne descoperim propriul ritm biologic şi să ne hrănim în funcţie de adevăratele noastre nevoi. Încercaţi această experienţă, care ne permite să analizăm ceea ce simţim atunci când mâncăm doar de două ori pe zi. Doar voi veţi decide care va fi următoarea mişcare (totul depinde de

ceea ce veţi resimţi, de energia voastră şi de starea de bine), durata ideală a postului intermitent, adică aceea care vi se potriveşte cel mai bine, fiindcă ceea ce este valabil pentru unul nu este neapărat valabil şi pentru altul.

Hotărârea de a ţine post intermitent nu este totuşi ceva lipsit de importanţă. Înseamnă să punem sănătatea în fruntea priorităţilor noastre, înaintea obligaţiilor sociale. De asemenea, uneori, să ne opunem regulilor meselor impuse din copilărie, care nu se mai armonizează cu fiinţa noastră. Să nu ne mai chinuim să facem ca toţi ceilalţi şi să încercăm să fim noi înşine. În sfârşit, să nu mai cedăm acelui „haideţi, la masă", ci să mâncăm doar atunci când ne este realmente foame.

Practicarea postului intermitent semnifică o afirmare a propriei libertăţi.

Post intermitent, talie subţire şi abdomen plat

Mulţi dintre pacienţii mei care practică postul intermitent mi-au semnalat că abdomenul lor a devenit mai plat, talia li s-a subţiat, unii dintre ei arătându-mi cu un centimetru de croitorie cât au slăbit. Mă bucur, evident. Cui se datorează această evoluţie? Scăderea în volum a abdomenului prin post alimentar se produce deoarece cantitatea de gaze intestinale se reduce, iar grăsimea abdominală se topeşte.

În calitate de medic, acord o mare importanţă predictivă informaţiei pe care o reprezintă circumferinţa taliei, căci este dovedit că, la bărbaţi, dacă aceasta trece de la 90 la 110 cm, riscul de deces prematur creşte cu 50%, în timp ce la femei acelaşi tip de risc creşte cu 80% dacă circumferinţa taliei trece de la 70 la 90 cm. Aşadar, nu mai întârziaţi şi vedeţi cum staţi la acest capitol.

De ce postul intermitent reduce gazele intestinale? Pentru că, atunci când se sare peste o masă, scade în mod mecanic producţia de gaze corespunzătoare fiecărei mese, în acest caz cu o treime pe zi. Pe de altă parte, un astfel de post alimentar limitează inflamaţia la nivelul tractului digestiv, ceea ce duce la o altă reducere a formării gazelor

intestinale. Or, faptul că ai abdomenul mai puţin încordat din cauza balonării favorizează o stare de bine digestivă şi convivialitatea. Atunci când ai un abdomen plat, creşte şi încrederea în sine.

Cât despre grăsimile „rele” de la nivelul abdomenului – ceea ce se numeşte în limbaj popular „burtică” –, un studiu ştiinţific a arătat că subiecţii care practică postul intermitent pe termen lung le văd reducându-se cu 4% până la 7%.

Dacă optaţi pentru postul intermitent este deci ca şi cum aţi crea cadrul strategic pentru propria dezvoltare durabilă şi v-aţi poziţiona de partea bună a forţei alimentare.

Şoareci şi oameni

Un grup de cercetători din California au făcut un experiment edificator: au aplicat unor şoareci, timp de 18 săptămâni, un regim hipercaloric, bogat în grăsimi şi zaharuri şi au observat că toţi au dezvoltat un ficat gras, pancreatită şi diabet. Se reproducea astfel, în mod accelerat, la scara duratei lor de viaţă, ceea ce se întâmplă şi la om. Savanţii au format apoi un alt grup de rozătoare care aveau parte de acelaşi tip de mâncare, cu acelaşi număr de calorii, livrate însă pe parcursul a opt ore, adică prin metoda postului intermitent. Ei bine, acest eşantion, după cele 18 săptămâni ale experimentului, nu a luat în greutate, prezentând o stare de sănătate bună pentru un timp mult mai îndelungat.

Explicaţia este simplă, aplicându-se şi fiinţelor umane. Foamea stimulează grelina (hormonul foamei), care stimulează, la rândul ei, autofagia, invers decât insulina, care o diminuează. Autofagia activează sistemul imunitar şi elimină resturile celulelor malformate, bolnave sau moarte, generatoare de boli. Pancreasul secretă insulină imediat ce înghiţim vreun aliment care conţine o cât de mică urmă de zahăr. Aceasta are un efect de stocare a grăsimilor în corp, provocând îngrăşarea şi acţionând direct la nivelul creierului pentru a bloca senzaţia de

saţietate şi pentru a reduce consumul energetic. Atunci creşte senzaţia de foame şi scade drastic consumul de calorii. Un adevărat dezastru, dacă vrem să slăbim, deoarece controlul energetic al corpului este perturbat în sensul cel mai rău cu putinţă. Aşa că acul cântarului o ia razna!

Postul intermitent te face să te simţi fericit

Cireaşa de pe tort: recent s-a demonstrat că postul alimentar are o acţiune pozitivă asupra factorului neurotrofic derivat din creier, BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), cu efecte favorabile asupra dezvoltării neuronilor, asupra memoriei, capacităţilor intelectuale şi bunei dispoziţii. Privitor la aceasta din urmă, faceţi un test: gândiţi-vă la vitalitatea voastră şi la pofta de viaţă când digeraţi o masă grea – vă simţiţi de fiecare dată obosiţi şi uşor melancolici. Apoi, închipuiţi-vă că vă este foame şi că vă aşezaţi la masă după perioada de post: sunteţi plini de vigoare şi de bună dispoziţie.

Postul, un excelent „medicament” anti-îmbătrânire

Altă calitate a postului intermitent: efectul anti-îmbătrânire. În anul 2019, oameni de ştiinţă californieni s-au ocupat de această chestiune, studiind mai cu seamă ritmurile circadiene, adică ceasul intern care ne permite să ne menţinem în permanenţă homeostazia, altfel spus, echilibrul biologic intern. Ei au remarcat beneficiile postului asupra acestui echilibru care ne susţine rezistenţa la schimbările de mediu brutale şi ne măreşte forţa interioară.

Postul intermitent previne diabetul de tip 2

În plus, în acelaşi an, alţi cercetători au descoperit că postul intermitent are o acţiune eficientă în prevenirea apariţiei diabetului zaharat de tip 2 la şoareci. Este ca şi cum această practică alimentară face ca pancreasul să se uzeze mai puţin. Pe scurt, nemaifiind nevoie să furnizeze permanent doze de insulină, acest preţios organ vital este protejat.

La ce masă renunţăm?

Rămâne o întrebare: dacă începem să ţinem post intermitent, peste ce masă din zi să sărim? Am spus mai devreme că micul dejun este cel mai uşor de suprimat, însă fiecare om este diferit. Unele persoane, cu episoade repetate de hipoglicemie în cursul zilei, nu pot practica acest tip de abstinenţă alimentară. Ceilalţi trebuie să vadă care este pentru ei masa cel mai uşor de suprimat, în funcţie de obligaţiile sociale şi familiale, căci a participa la întâlniri conviviale şi a comunica sunt lucruri care fac parte din echilibrul personal.

Evitaţi, de asemenea, să eliminaţi masa care corespunde momentului din zi în care aveţi cea mai mare poftă de mâncare. Oricare ar fi aceasta (mic dejun, prânz sau cină), trebuie să o onoraţi, fiindcă fără ea armonia ceasului vostru biologic intern ar fi perturbată.

Dacă faceţi parte dintre aceia care pot alege, fără probleme, oricare dintre cele trei momente importante ale zilei pentru a se hrăni, aş prefera să vă transformaţi prânzul în masa principală. Şi aici mă raportez la un studiu britanic ce a comparat femei care au consumat exact acelaşi număr de calorii la prânz sau la cină timp de trei luni, constatând că cele care mâncau la prânz aveau, la sfârşitul experimentului, cu 1, 5 kilograme mai puţin.

O masă pe zi?

Dacă aţi ajunge (sau aţi ajuns deja) să mâncaţi doar o dată la 24 de ore, aflaţi că aţi putea să măriţi şi mai mult efectele pozitive ale postului intermitent: s-a constatat, la persoanele care nu se alimentează decât o dată pe zi, o scădere globală a inflamaţiei în organism, care se traduce prin reducerea nivelului de proteină C reactivă (CRP) în sânge.

Dar să fim realişti: vorbim acum despre „un lux” pe care puţine persoane şi-l pot permite. Vă sfătuiesc să adoptaţi modelul 14/10 (14 ore de post şi o fereastră de zece ore pentru hrănire) şi să observaţi cu atenţie ce se întâmplă. Pe scurt: să determinaţi momentul precis în care începe să vă fie foame. Un alt lucru important pe care ţin

să îl reamintesc: în cazul unui post lung, hidrataţi-vă bine, bând din abundenţă apă, infuzii de plante, un pic de ceai şi de cafea fără zahăr. Doar în astfel de condiţii va fi benefică pentru sănătate această experienţă.

Atunci când vi se face foame este momentul potrivit să vă aşezaţi la masă. Nu veţi mai urma ritmul altora, ci vă veţi hrăni conform ciclului propriei fiziologii. Acesta este idealul.

Pentru ca efectele biologice ale postului intermitent să fie vizibile, acesta trebuie să dureze minimum 14 ore. Unii poate sunteţi tentaţi să îl prelungiţi până la 18 ore. Şi aici, totul depinde de ceea ce simţiţi, fiindcă suntem foarte diferiţi. Dacă la capătul celor 14 ore de abţinere de la mâncare încă nu simţiţi nevoia de hrană şi aveţi o energie fantastică, de ce să nu încercaţi să mergeţi mai departe? Voi sunteţi cei mai în măsură să ascultaţi semnalele emise de corpul vostru, singurii care vă puteţi imprima ritmul potrivit.

Foamea este înştiinţarea prin care natura ne spune că este vremea să ne realimentăm. Dacă nu o primiţi, înseamnă că organismul are tot ce îi trebuie pentru a funcţiona în bune condiţii. Nu forţaţi lucrurile inutil doar fiindcă a sosit „ora mesei”. Învăţaţi să vă respectaţi trupul şi să nu îl îndopaţi fără rost. Mai bine vă aşezaţi la masă în familie ori alături de prieteni şi beţi un ceai sau o infuzie de plante. Explicaţi-le că sunteţi foarte fericit să fiţi alături de ei, însă nu vă este foame.

Atenţie, totuşi: după 24 de ore de post, vă recomand să mâncaţi, chiar dacă nu simţiţi nevoia. În viziunea mea, aceasta este limita care nu trebuie depăşită. De altfel, veţi constata că, după câteva îmbucături, apetitul va reveni. Fiţi atenţi, în fine, atunci când nu luaţi decât o masă pe zi, să nu încercaţi niciodată să le supliniţi pe celelalte două mâncând mult şi repede.

Un lucru este sigur: practicând regulat postul intermitent, veţi reuşi să atingeţi acel punct de echilibru care vi se potriveşte, care prezervă resursele naturale ale

organismului.

Nu este o penitenţă

Multă lume trăieşte suprimarea unei mese ca pe o penitenţă. De altfel, nu este uşor să ţii un post intermitent atunci când eşti învăluit de arome, de clinchetul tacâmurilor sau când ţi se perindă prin faţa ochilor feluri de mâncare apetisante. Cu cât nivelul de stimulare senzorială este mai ridicat, cu atât mai anevoioasă se va dovedi sarcina.

De aceea, postul alimentar nu trebuie trăit ca o suferinţă. Nu te gândeşti la privaţiune atunci când te afli în căutarea libertăţii! Nu veţi avea puterea să continuaţi, dacă vă veţi lăsa cuprins de sentimentul că duceţi o luptă crâncenă cu voi înşivă. Nu numai că veţi ceda, dar în plus vă veţi reproşa că aţi dat dovadă de slăbiciune. Din proprie experienţă, ştim cu toţii că, atunci când nu ne putem urmări obiectivele şi, evident, nu reuşim să le atingem, de ciudă nu ne mai înfrânăm şi mâncăm ce ne pică în mână, ne maltratăm trupul ca să ne pedepsim şi ne spunem: „Dacă tot am făcut asta…”. Moment în care se declanşează ciclul eşecurilor cu repetiţie.

Vă sfătuiesc ca la început, când veţi decide să săriţi peste o masă, să vă izolaţi. Faceţi din acest moment o întâlnire privilegiată cu propria persoană. Energia voastră, nefiind concentrată în stomac pentru a asigura digestia, vă oferă puterea de a gândi mai repede şi mai profund. De asemenea, profitaţi de timpul câştigat prin sărirea mesei pentru a face o serie de exerciţii fizice, iar efectul asupra organismului va fi cu atât mai puternic. Din nou, nu uitaţi să beţi din abundenţă lichidele recomandate şi astfel veţi arde mai repede şi mai eficient grăsimile.

Uneori nu veţi avea încotro şi va trebui să fiţi prezenţi la o serie de întâlniri unde se şi mănâncă. În acest caz, nu staţi împietriţi în faţa unei farfurii goale, căci veţi porni circuitele frustrării. Eu fac aşa: îmi umplu spaţiul de pe masă cu mai multe băuturi (o infuzie de plante, un ceai verde, un espresso fără zahăr sau îndulcitori), cu care să

mă hidratez şi care să îmi ţină mâinile ocupate, fără să mă ating de cuţit şi de furculiţă.

Zece ore în care ne putem alimenta

Dacă urmaţi postul intermitent şi reuşiţi să treceţi de la trei mese pe zi la două, vă rămân zece ore pentru a vă hrăni. Se ridică atunci întrebarea dacă acea cantitate de alimente consumate în zece ore produce aceleaşi efecte asupra organismului ca atunci când ar fi ingerate în 18 ore.

Un experiment realizat pe şoareci este edificator. Atunci când animalul este expus la hrană grasă din belşug 24 de ore din 24, devine obez şi predispus la numeroase boli. Din contră, dacă urmează acelaşi regim bogat în grăsimi, dar hrana îi este pusă la dispoziţie doar zece ore, rozătorul nu se îngraşă şi nu se îmbolnăveşte.

La timpul potrivit!

Un grup de cercetători din Louisiana au avut ideea de a afla care sunt orele ideale pentru postul intermitent. Pornind de la faptul că o coordonare *a* ritmurilor circadiene cu luarea mesei ar permite optimizarea capacităţilor metabolismului, mizând pe flexibilitatea sa, au încercat să determine impactul orarelor de post asupra scăderii apetitului şi a capacităţii de a arde mai multe sau mai puţine grăsimi.

Timp de doi ani, au urmărit două grupuri de voluntari alcătuite din bărbaţi şi femei supraponderali. Primul grup mânca de trei ori pe zi, între orele 8 şi 20, timpul rămas corespunzând unei perioade de post de 12 ore, în timp ce al doilea lua masa între orele 8 şi 14 (practic, lua cina la ora 14), ceea ce înseamnă un post intermitent de 18 ore. La acesta din urmă, cercetătorii au observat o scădere a nivelului grelinei, adică un apetit diminuat, iar în urma examinărilor s-a constatat că rata de ardere a grăsimilor era mai ridicată. Unul dintre medici a conchis: „Prin această tehnică, am reuşit să împuşcăm doi iepuri dintr-un foc”. Altfel spus, mai puţină grăsime şi poftă de mâncare mai mică. Fără doar şi poate, este vorba despre un prim

studiu care va trebui să fie confirmat pe eşantioane de populaţie de dimensiuni mai mari, însă el deschide o nouă cale de reflecţie.

Cum determinăm duratele corecte de post şi orele potrivite pentru alimentare? Prin experienţă personală. Testaţi postul intermitent prin suprimarea uneia sau a doua mese pe zi: mic dejun, prânz, gustare, cină – includ în listă şi gustarea deoarece, dacă este masa voastră preferată, puteţi păstra acest moment. Apoi stabiliţi durata abstinenţei alimentare care vi se potriveşte cel mai bine pentru a fi în formă. Veţi găsi foarte repede un ritm personalizat, care vă va intensifica starea de bine. Drept consecinţă, veţi putea repeta în tihnă postul intermitent ideal în fiecare zi şi veţi identifica cu naturaleţe masa pe care să o păstraţi şi ora la care să o luaţi. De asemenea, veţi observa destul de repede că organismul se obişnuiește cu acest program. Dacă, de exemplu, nu veţi mai mânca dimineaţa şi veţi bea atunci doar ceai sau cafea, în ziua în care se va întâmpla să luaţi micul dejun, tentaţi fiind de croisante şi dulceaţă, vă veţi simţi obosiţi în prima parte a zilei şi veţi avea senzaţia unei digestii interminabile. Este neplăcut, dar este şi dovada că aţi reuşit să vă reglaţi ceasul biologic într-o manieră optimă şi în beneficiul dezvoltării voastre durabile. Astfel câştigaţi ani de viaţă plini de sănătate.

Într-adevăr, a alege postul intermitent înseamnă a opta pentru un mod de viaţă care menajează organismul şi îi protejează resursele naturale. Această practică ilustrează proverbul „Cu răbdarea treci şi marea”, fiindcă oferă perioade de odihnă sistemului digestiv, ceea ce îl ajută să se regenereze. Adoptând postul intermitent, nu facem decât să acţionăm pe două planuri asupra dezvoltării durabile: pe plan personal, prelungindu-ne durata de viaţă într-o stare bună de sănătate, şi pe plan global, sprijinind bunăstarea planetei prin reducerea consumului – doi iepuri dintr-un foc şi o mulţime de avantaje.

Cum să întrerupi postul pentru a-l relua mai cu spor

Aş dori să fac încă o remarcă: pentru ca postul să se integreze fără efort în viaţa noastră cotidiană, trebuie să ştim să îl oprim din când în când, pentru a evita apariţia sentimentului de frustrare care ne-ar putea face să lăsăm totul baltă. Să ne închipuim că sunteţi invitaţi la un mic dejun de vis, cu patiserii făcute în casă, un borcan de dulceaţă, fructe din grădină, pâine caldă abia scoasă din cuptor… Ei bine, daţi-vă voie să cedaţi, dar comportaţi-vă ca un critic culinar: mâncaţi încet, pentru a aprecia şi pentru a analiza fiecare gust, fiecare aromă. Această plăcere rămânându-vă întipărită în minte, veţi şti altă dată, când veţi fi confruntaţi cu acelaşi gen de tentaţie, să vă daţi seama de la prima înghiţitură dacă merită osteneala.

*

A ţine post intermitent nu înseamnă că ne-am înhămat la un regim, ci că am ales un mod de viaţă diferit, care ne permite să avem grijă de trupul şi de mintea noastre, să ne obişnuim cu ceea ce este esenţial şi să ne controlăm aportul nutriţional. În definitiv, este o cale spre autenticitate şi spre nevoile noastre fundamentale. Un prim pas către libertate!

Noile posturi alimentare selective

Aş vrea să îi liniştesc pe cei care încă se îndoiesc de capacitatea lor de a ţine această dietă secvenţială, deşi îi înţeleg avantajele: postul alimentar este o practică având mai multe variante. Dacă nu vă este deloc pe plac să săriţi peste o masă sau să nu mâncaţi mai multe ore la rând, încercaţi postul selectiv. Are un principiu simplu, acela de a renunţa, pe o perioadă determinată, la un aliment pe care obişnuiţi să îl consumaţi în fiecare zi. Să recunoaştem: această metodă este un test suprem, din mai multe motive. Pentru că veţi realiza în primul rând dacă băutura sau alimentul îndepărtat vă lipseşte, ceea ce înseamnă că v-a creat dependenţă. Şi cum adicţia alimentară reprezintă un ansamblu de lanţuri invizibile care vă fac prizonierii unui produs, fără să-l fi ales voi

înşivă, şi care se manifestă prin senzaţia că lipseşte ceva (la fel cum simt fumătorii, alcoolicii sau consumatorii de droguri), descoperirea că se manifestă în cazul unui tovarăş permanent şi inofensiv apare adesea ca o totală revelaţie.

Constatarea că puteţi să vă lipsiţi de produsul cu pricina şi senzaţia că vă recăpătaţi libertatea prin eliminarea lui vă fac extrem de bine, fiindcă există o diferenţă enormă între a înghiţi pe nerăsuflate o băutură sau un aliment dintr-un impuls reflex şi a alege voluntar să o/îl deguşti. În primul caz, este ca şi cum te scarpini fiindcă te mănâncă: înfuleci rapid, fără a savura. Din contră, în al doilea caz, apare o mângâiere suavă la nivelul papilelor gustative şi al limbii, cu unicul scop de a-ţi face bine.

Alimentul-miracol nu există

Orice s-ar spune, o regulă rămâne intangibilă: alimentaţia sănătoasă este diversificată şi variată. Atunci când sunt întrebat (şi nu rareori) dacă se află pe lume un superaliment, ba chiar un aliment-miracol, care să fie gustos şi să nu îngraşe, răspunsul meu este limpede şi fără drept de apel: nu există aşa ceva. Niciun aliment nu poate îndeplini singur toate condiţiile nutritive necesare bunei funcţionări a organismului. Doar asociind produsele care ne servesc drept hrană putem obţine cel mai bun rezultat pentru trup. Adicţiile alimentare ne ruinează sănătatea, ne fac să ne pierdem controlul, să mâncăm mereu acelaşi lucru şi în cantitate prea mare, ceea ce este dăunător, chiar nociv.

Am în minte imaginea gâştelor îngrăşate prin gavaj, pentru a obţine *foie gras*. La început, hrănirea peste măsură este un supliciu pentru păsări, care sunt forţate să mănânce îndesându-li-se în gâtlej o pâlnie. După o vreme, nu mai este nevoie să fie constrânse, fiindcă cer singure din ce în ce mai multă hrană. Astfel, vor sfârşi cu un ficat gras, nedureros, dar nefast pentru viitorul lor (în ambele sensuri ale cuvântului). O soartă similară vor avea şi

oamenii, dacă vor continua (cei din ţările dezvoltate, care îşi permit) să se îndoape cu mâncare.

Ficatul reprezintă un filtru necesar pentru buna funcţionare a corpului. Dacă este gras (în medicină se vorbeşte pudic de „steatoză hepatică”), nu îşi mai face corect treaba. Şi, ca în cazul oricărui filtru, dacă se înfundă, substanţele toxice, cu precădere pesticidele cancerigene, se acumulează. Alimentaţia proastă se citeşte pe faţă, aşa că pot recunoaşte de îndată adepţii mâncării de tip fast-food – care absorb cocteilul de alimente grase, dulci şi sărate – după tenul lor tern, îmbătrânit prematur şi după aerul obosit. Exact opusul se observă la cei care acordă zilnic prioritate alimentelor sănătoase: vitalitatea şi prospeţimea lor îţi sar în ochi. De asemenea, sunt mai dinamici. Şi pe bună dreptate: digerarea unei orgii calorice implică pentru organism un consum de energie considerabil, epuizant fără doar şi poate.

Prin urmare, renunţaţi la un aliment sau la o băutură şi fiţi atenţi la ceea ce simţiţi în săptămânile următoare. Veţi observa că, după primele şapte zile, care constituie o perioadă mai delicată, când încă resimţiţi dependenţa, vor apărea senzaţii noi, nebănuite. Iar dacă reîncepeţi să consumaţi ce aţi lăsat o vreme la o parte, va fi altfel, deoarece compulsia alimentară va ceda locul plăcerii.

Experienţa cafelei

Medici britanici de la Universitatea din Sussex au efectuat un studiu aprofundat pe 800 de persoane care au decis să se lase, cel puţin pentru o lună, de consumul de cafea, în toate formele ei. După şase luni, rezultatele au fost uimitoare. În primul rând, a scăzut consumul de băuturi alcoolice al subiecţilor. Apoi a fost observată o uşoară scădere în greutate, dar mai ales o îmbunătăţire a somnului şi o mai bună funcţionare a sistemului imunitar.

Cum multe persoane au tendinţa, în mod inconştient, să bea tot mai multă cafea de-a lungul anilor, aceste concluzii sunt instructive. Dacă trei cafele pe zi ar putea avea efecte benefice asupra sănătăţii, la peste şase ceşti

încep problemele. Din nou, excesul este duşmanul binelui.

Exerciţiu practic: nu mai consumaţi sare

Alt ingredient de care numeroşi consumatori sunt dependenţi: sarea. Aveţi curajul să vă descurcaţi fără ea, faceţi următoarea încercare: mâncaţi nesărat timp de mai multe săptămâni. La început, mâncarea vi se va părea fadă şi insipidă. De aceea, nu ezitaţi să folosiţi în tot acest timp ierburi aromatice şi condimente (piper, oţet, ghimbir proaspăt, lămâie) pentru a da mai mult gust bucatelor. În această perioadă, feriţi-vă de alimentele prea sărate „natural”, care stimulează apetitul, cum ar fi peştele afumat, unele mezeluri, anşoa, măsline, fursecuri, sărăţele etc. Bineînţeles că nu va fi uşor, dar, începând cu a treia săptămână, veţi constata cât de mult v-aţi schimbat.

Mai întâi, nu veţi mai face parte dintre aceia care pun sare pe orice, înainte chiar de a gusta preparatul, fiindcă v-a scăzut uimitor pragul de toleranţă la acest condiment. Pe de altă parte, fără a urma alt regim decât cel de reducere a consumului de sare, veţi pune frână poftei de mâncare şi veţi pierde câteva kilograme. În sfârşit, vă veţi reduce masiv riscul de hipertensiune arterială şi de cancer la stomac.

Îndrăzniţi să eliminaţi şi alte produse

Acum, că aţi reuşit eliminarea sării, treceţi la zahăr. Eliminând zaharurile din băuturi şi din deserturi timp de trei săptămâni, veţi modifica pragul de toleranţă la dulce din creier. Şi veţi scădea riscul de a dezvolta diabet de tip 2, precum şi cifra pe care o va arăta cântarul.

Prin modificarea pragurilor de toleranţă cerebrală la zahăr şi la sare, nu numai că veţi neutraliza pârghiile dependenţei de mâncare şi de băutură, dar nici nu va mai fi nevoie să ţineţi diete pentru a vă menţine sănătoşi şi pentru a arăta bine. De acum înainte, doar noile voastre criterii cu privire la plăcere vă vor ghida pe calea succesului.

O mică paranteză referitoare la băuturile alcoolice: postul selectiv este foarte eficient în reglarea consumului

de alcool. Într-un timp foarte scurt, abţinându-vă de la băuturi alcoolice, veţi avea ocazia de a verifica dacă deţineţi sau nu controlul situaţiei şi dacă este momentul să luaţi taurul de coarne.

Când sunteţi conştienţi că abuzaţi de un anumit aliment sau de o băutură anume, să efectuaţi testul postului selectiv pentru a vă evalua gradul de dependenţă şi a regăsi căile libertăţii este un act revelator, salutar, ba chiar esenţial. Bineînţeles, la început trebuie să vă mobilizaţi toată forţa mentală pentru a reuşi – cea mai mare dificultate în timpul posturilor selective fiind să nu recădeţi în braţele dependenţei la cel mai mic obstacol întâmpinat –, dar, în cele din urmă, ce mulţumire şi ce sănătate de fier veţi avea!

Adevărul despre avocado

Dintotdeauna recomand, pentru o stare bună de sănătate, un meniu echilibrat şi, mai ales, diversificat zilnic, care să ofere permanent organismului nutrienţii necesari. Totuşi, există un aliment pe care l-aş propune regulat pentru meniurile voastre: avocado.

Corpul nostru (mecanică de înaltă precizie) se fragilizează cu timpul. Dacă la 40 de ani încercăm să ne stingem foamea ca la 20 de ani, printr-o saţietate plenară, maşinăria, silită să funcţioneze la turaţie maximă, poate ceda. Iar inflamaţia care decurge dintr-o alimentaţie dezechilibrată – poartă de intrare a tuturor bolilor – este duşmanul sănătăţii. A ne permite din când în când mici abateri nu este ceva grav, acestea fac parte din viaţă, însă repetarea greşelilor alimentare este problematică. În special excesul de zahăr în toate formele sale. Pentru a-l putea absorbi, pancreasul trebuie să producă insulină. Cu cât alimentele sunt mai puţin dulci, cu atât solicităm mai puţin această glandă, menajând-o în consecinţă. De altfel, oare nu sunt clasificate alimentele în raport cu încărcătura lor glicemică, care le determină impactul asupra corpului în termeni de glucoză în sânge?

În 2019, cercetători din Illinois au descoperit că a

consuma acest fruct proaspăt la fiecare masă ajută la diminuarea semnificativă a conţinutului de carbohidraţi, la obţinerea unui sentiment plăcut de saţietate şi a unui indice excelent de satisfacţie nutriţională, mai ales la subiecţii cu excedent de greutate. De ce? Pentru că avocado favorizează secreţia peptidei YY, un hormon care joacă un rol major în transmiterea către creier a mesajului de saţietate. Este deci un aliat de încredere în pierderea kilogramelor pe termen lung. Mai mult, acelaşi avocado are o acţiune antiinflamatoare, neutralizând efectele nocive ale alimentelor proinflamatorii, căci căptuşeşte cu delicateţe tubul digestiv, pentru a-l apăra de agresiuni.

Un mic secret practic

Vă puteţi prepara o reţetă de slăbit cu avocado: mixaţi un fruct cu sucul de la o lămâie şi consumaţi piureul obţinut împreună cu tulpini de ţelină. Aceasta din urmă are doar 16 calorii la suta de grame şi conţine multe fibre, care accelerează tranzitul intestinal. Spre deosebire de avocado, ţelina trebuie mestecată foarte bine. Acest lucru reglează apetitul şi contribuie la obţinerea unui abdomen plat.

Cum să ai un abdomen plat

Am scris şi mai sus, excesele de sare în alimentaţie (inclusă sau adăugată) reprezintă o calamitate. Pentru artere, pentru inimă, pentru gust… dar şi pentru intestine şi abdomen. Consumul exagerat de sare generează într-adevăr o balonare intestinală pronunţată. Dimpotrivă, reducând consumul de sare, diminuăm simptomul dezagreabil al „burţii umflate” pe cât de inestetice, pe atât de inconfortabile, adevăr care derivă dintr-un studiu ştiinţific.

Sarea, protagonista balonării

Oamenii de ştiinţă au analizat efectul sării în exces asupra organismului. Au scos în evidenţă o creştere a balonării, atât la bărbaţi, cât şi la femei, legată de consumul de sare, efect potenţat în cazul în care alimentaţia subiectului urmărit include şi fibre, în special

provenite din legume crude. Explicaţia este simplă şi poate fi verificată vizual de oricine: puneţi pe foc un vas pentru gătit cu morcovi, praz, fasole verde, castraveţi, napi, varză şi, în scurt timp, veţi constata o degajare destul de puternică de vapori. Dacă folosiţi o oală sub presiune, îi veţi auzi rapid supapa şuierând, pentru a evacua presiunea gazelor. Ei bine, atunci când le mâncaţi crude, alimentele, pentru a fi bine digerate şi asimilate, sunt „gătite” în interiorul corpului. O preparare interioară care, de asemenea, degajă gaze. De această dată, fără o supapă şuierătoare pentru a le evacua: orificiul anal, sub presiune, le va elimina prin flatulenţă.

Pentru a evita balonarea, nu mâncaţi aşadar legume crude înmuiate într-un sos sărat, de exemplu. Mai degrabă gătiţi-le, înlocuind sarea cu mirodenii, care vor da tot atât gust, doar că diferit. Încercaţi să preparaţi morcov cu chimen, un pic de lămâie şi ulei de măsline, adevărat balsam pentru intestine, care vor rămâne silenţioase: acest fel de mâncare este delicios, vă va face plăcere, iar abdomenul va rămâne plat.

Se întâmplă ca organismul să fie extrem de reactiv la alimente crude; în acest caz, consumaţi fructele sub formă de compoturi. Nu adăugaţi în niciun caz zahăr când le fierbeţi, fiindcă nu ar face decât să crească numărul de calorii, fără vreun câştig. În schimb, aromatizaţi amestecul cu vanilie, fiind demonstrat faptul că aceasta are o putere de îndulcire, adăugând şi un gust foarte plăcut. Acelaşi lucru este valabil şi pentru scorţişoară.

Chimenul: un condiment la modă în ziua de azi, este de bonton să ridici în slăvi calităţile mirodeniilor. Fie, dar e musai să înghiţi chiar tot ce ţi se spune despre ele? Bineînţeles că nu. Există un condiment care pune totuşi toată comunitatea ştiinţifică de acord: chimenul.

Acesta este folosit de mai bine de 5.000 de ani pentru gustul său şi datorită proprietăţilor sale medicinale. Arheologii au descoperit că faraonii egipteni îi cunoşteau însuşirile. Este considerat totuşi un condiment „modern”,

fiindcă studii ştiinţifice referitoare la chimen nu au fost făcute decât de puţină vreme.

Care sunt binefacerile chimenului?

Mai multe studii arată în primul rând o acţiune asupra intestinului iritabil, gazelor şi flatulenţelor. Acest condiment acţionează, într-adevăr, ca un antiinflamator şi un antispasmodic natural, contribuind la menţinerea unui abdomen plat şi liniştit. Se spune că absoarbe gazele şi înmoaie pereţii intestinali.

Alte cercetări ştiinţifice au pus în evidenţă participarea acestei plante la procesul de pierdere în greutate. Două studii au demonstrat fără dubii că subiecţi care au consumat chimen la fiecare masă au slăbit între 1, 5 şi 2 kilograme. Participanţii au fost repartizaţi în două grupuri, care consumau aceleaşi feluri de mâncare şi beneficiau de acelaşi aport caloric. Ei bine, grupul „chimen” a slăbit în comparaţie cu celălalt.

Cum se explică acest fenomen? Planta conţine o moleculă activă, timochinona, care intervine în activarea metabolismului şi în eliminarea grăsimilor. În plus, gustul său foarte special ne determină să nu mai punem sare în alimente (şi, cum sarea stârneşte apetitul, chimenul reprezintă în consecinţă o pistă demnă de luat în seamă pentru orice plan de slăbit).

În practică, puteţi folosi acest condiment pentru a da un gust parfumat mâncărurilor sau sub formă de infuzie – una sau două linguriţe la o ceaşcă cu apă, în funcţie de gustul dorit.

Menta, dirijorul simfoniei digestiei

Mărturisesc că am o slăbiciune pentru remediile naturale. De fiecare dată când mă confrunt cu tulburări funcţionale şi este posibil să evit medicamentele, încerc să verific dacă plantele ar putea fi de ajutor. Dificultatea constă în faptul că există puţine studii serioase consacrate remediilor milenare, fără îndoială din cauză că acestea nu pot beneficia de brevete farmaceutice.

Până de curând, acesta a fost şi cazul mentei.

Folosirea acesteia nu datează de ieri-alaltăieri, dovadă că o regăsim în piramidele egiptene din primul mileniu înainte de Hristos. Printre calităţile care i se atribuie se numără faptul că ajută la combaterea simptomelor provocate de intestinul iritabil, a spasmelor digestive şi a aerocoliei. În mod concret, diminuează gazele colice şi contribuie la menţinerea unui abdomen plat: la un număr mare de pacienţi a fost observată reducerea flatulenţei după mesele în cadrul cărora a fost consumată. Ajută, de asemenea, la diminuarea refluxului de acid din stomac spre cavitatea bucală. Este, în fine, o „poţiune" cu gust bun, care oferă o respiraţie plăcută şi proaspătă.

Domeniul cercetării ne oferă clarificări obiective asupra efectelor sale legate de sfera digestivă. În anul 2019, un grup de medici californian! au demonstrat că o linguriţă de mentă ajută hrana să „coboare mai repede". Savanţii au studiat subiecţi (cărora li s-au făcut, în prealabil, analize complete ce arătau că nu suferă de nicio boală) care prezentau după masă reflux de acid sau de aer, însoţit de senzaţii de disconfort şi de greutate la nivelul stomacului. Prin urmare, era vorba despre o problemă spastică şi de o proastă sincronizare la nivelul digestiei. După ce înghiţeau o linguriţă cu mentă, rezultatele se schimbau în bine: la 63% dintre subiecţi, aceste simptome neplăcute au dispărut complet. Medicii au conchis că menta relaxează muşchii din partea inferioară a esofagului.

Şi datorită faptului că această plantă poate fi utilizată în diverse moduri – de exemplu, sub formă de tizană foarte concentrată, infuzând frunze proaspete, spălate cu grijă –, puteţi bea echivalentul unei ceşti, caldă sau rece, după gustul fiecăruia, sau o puteţi folosi sub formă de preparate pe bază de uleiuri esenţiale. Ar fi păcat să vă lipsiţi de ea[1].

1 Să nu uităm că, pentru a limita la maximum balonarea, trebuie să mâncăm așezați la masă, mestecând lent, timp îndelungat, pentru ca alimentele să fie apoi digerate ușor cu ajutorul enzimelor, și evitând băuturile carbogazoase. în felul acesta, ne asigurăm că toate șansele sunt de partea noastră pentru a avea un abdomen plat și frumos.

Şase sfaturi pentru controlul greutăţii

Cum să ne orientăm printre multiplele prescripţii auzite ici şi colo, preluate şi purtate din gură-n gură, atunci când vrem să ne menţinem greutatea normală? Această întrebare şi-o pun mulţi oameni care se simt pierduţi şi disperaţi să afle sfaturi simple şi eficiente pentru a ţine la distanţă kilogramele inutile. Iată câteva prejudecăţi care trebuie respinse şi câteva planuri bune de urmat.

„Spune-mi cum stai, ca să-ţi spun ce mănânci”.

Dacă mâncăm în picioare, se schimbă felul în care percepem gustul mâncării. Este o constatare făcută de cercetători din Carolina de Sud. Aşa s-ar explica de ce mâncărurile din fast-fooduri sunt însoţite de atâtea sosuri: deoarece clienţii acestui tip de restaurant aşteaptă în picioare, gustul a ceea ce urmează să mănânce ar trebui intensificat.

Aşadar, pentru a vă recăpăta gustul, dacă aţi stat 15 minute în picioare înainte de masă, aşteptaţi încă cinci minute înainte de a începe să mâncaţi. Acest *tête-à-tête* cu farfuria vă va ajuta să regăsiţi gustul a ceea ce mâncaţi, dar şi să vă controlaţi mai bine pulsiunile alimentare prin faptul că nu vă grăbiţi.

Ce se întâmplă în caz de furtună calorică neobişnuită?

Nu suntem din piatră, ca să putem rezista tuturor tentaţiilor. Uneori pofta este atât de puternică, încât cedăm. Atunci mâncăm fără să mai ţinem socoteala, inclusiv alimente pe care în mod normal le ocolim.

În acest caz, ca să nu ne facem mai mult rău decât bine, să respectăm două reguli de aur: mai întâi, să ne bucurăm din toată inima de această abatere, să ne-o asumăm fără niciun sentiment de culpabilitate… şi apoi să facem în aşa fel încât ea să rămână un moment excepţional, rar. De ce? Pentru că sentimentul de sărbătoare are o importanţă aparte şi întregeşte fericirea şi bucuria de a trăi.

Organismul nu suportă repetarea potopurilor de calorii. Supraalimentarea repetată îl supune la eforturi constante şi (prea) intense pentru a elimina caloriile în exces, iar pe deasupra mobilizarea pancreasului devine problematică. Dacă excesul este unul izolat, masa grasă din corp nu va creşte, iar kilogramul pus a doua zi va fi rapid eliminat în zilele următoare.

Stresul îngraşă în fiecare zi suntem supuşi unor stări de tensiune, de încordare şi de disconfort psihic de intensitate variabilă. Şi am constatat cu toţii că nici în faţa acestui fenomen nu suntem egali: unii îl „gestionează" mai bine decât alţii. Repercusiunea acestor tensiuni asupra sănătăţii depinde în mod esenţial de felul cum reacţionăm la ele: acelaşi stres va avea un impact puternic asupra unei persoane şi va trece neobservat la o alta.

Una dintre reacţiile obişnuite în faţa unei crize de anxietate este aceea de a folosi mâncarea drept mijloc de compensare, înghiţind repede ceva gras şi dulce. La fel ca sugarii care plâng şi se liniştesc atunci când simt biberonul în gură, o hrană bogată în zahăr şi grăsimi ar părea menită să ne calmeze. Este o greşeală, trebuie să o spunem apăsat. Dar cum putem face să nu ne repezim asupra unor astfel de alimente la cea mai mică problemă întâmpinată?

Un grup de cercetători din Florida au descoperit de curând că, la un aport caloric egal, subiecţii stresaţi se îngraşă mai mult decât persoanele relaxate. Responsabil pentru acest fenomen este neuropeptidul Y (NPY), a cărui secreţie este accelerată în caz de anxietate. Intrând în joc în procesul apetitului alimentar, acesta măreşte pe de altă parte cantitatea de grăsime din ţesutul adipos, favorizând astfel luarea în greutate.

Kilogramele acumulate în condiţii de compensare sunt de temut. Alte studii ştiinţifice au confirmat că alimentele cu valoare calorică mare – precum cele cu care ne reconfortăm atunci când suntem tensionaţi – contribuie mai mult la creşterea în greutate atunci când subiecţii se află în stare de stres. În acest context, se instalează cercul

vicios: mă stresez, mănânc alimente grase şi dulciuri fără să simt nicio plăcere, mă îngraş și mai tare fiindcă sunt anxios, iar să mă privesc în oglindă devine un chin… drept urmare mă stresez etc.

Soluţia este de a păstra o distanţă mentală faţă de ceea ce se întâmplă. Cu alte cuvinte, să nu răspundem instinctual la ce se petrece, ca atunci când ne scărpinăm fiindcă ne mănâncă, pentru că altfel ne uzăm şi ne prăbuşim prematur. Cum să procedaţi? Inventând un ritual pe care să îl efectuaţi de fiecare dată când nu sunteţi în apele voastre: în loc să vă năpustiţi asupra batoanelor de ciocolată, beţi un pahar mare cu apă, ieşiţi şi plimbaţi-vă chiar şi numai preţ de zece minute, ascultaţi o muzică pe care o îndrăgiţi… Pentru că acum ştim că, dacă aceste compensaţii alimentare hipercalorice se cronicizează, ele generează simptome de depresie care ne fac nefericiţi pe termen lung, instaurarea unui ritual va ţine la distanţă reflexul de compensare în perioadele de stres, precum şi kilogramele aferente, ceea ce ne va permite să ne prezervăm imaginea de sine şi sănătatea.

Peştele din dietă: sănătos sau nu?

Marea majoritate a regimurilor alimentare promovează consumul de peşte ca pe un atu major pentru pierderea în greutate. Este adevărat că mâncând peşte vom slăbi? Care este valoarea nutriţională a acestui aliment, comparativ cu alte surse de proteine? îl putem include în meniul nostru zilnic?

De un deceniu încoace, peştele gras este foarte apreciat, pentru că ne permite să ne facem plinul de acizi graşi omega-3, care îmbunătăţesc funcţionarea creierului şi reduc riscul de cancer de colon, cum a demonstrat un studiu recent. Cifrele dovedesc, într-adevăr, că 360 de grame de peşte pe săptămână scad cu 12% riscul de cancer al colonului.

Rămâne totuşi o problemă legată de peştii graşi, cum ar fi tonul, somonul sau peştele-spadă: carnea lor conţine metale grele, ca plumbul, cadmiul sau mercurul. Prin

urmare, dacă o consumăm prea des, absorbim prea multe substanţe poluante. Pentru a beneficia de efectul acizilor graşi esenţiali omega-3, este mai bine să alegem peşti de dimensiuni mai mici, cum ar fi sardinele sau macroul.

Convingerea mea intimă în mod sistematic, la câte o cină, comesenii, uitându-se fix în farfuria mea, mă întreabă: „Ei, doctore, ce trebuie să mâncăm ca să fim sănătoşi?” Le răspund din toată inima, cu pasiunea care mă face să practic această meserie. Pentru că, nu-i aşa, atunci când faci ceva cu plăcere, nu mai simţi că este vorba de muncă. De aceea, în această parte a cărţii, am procedat ca şi cum ne-am afla într-un local şi am lua masa împreună… cu un calup concentrat de sfaturi în meniu şi de recomandări la desert.

Cea mai instructivă recomandare poate fi rezumată astfel: pentru a câştiga partida, trebuie jucat cu un duo imbatabil – *post intermitent* 4 – *reducerea consumului de calorii*.

După cum am mai spus, postul intermitent de 14 ore duce la scăderea procesului inflamator din organism şi scurtează alaiul său de boli cronice. Datorită reducerii aportului caloric, sistemul imunitar, acest înger păzitor care veghează asupra noastră 24 de ore din 24, este stimulat. Practicând acest post, activaţi în interiorul corpului reacţii chimice invizibile, dar reale şi protectoare. Această practică ne permite să ieşim dintr-un mod de viaţă proinflamator şi să ne impulsionăm sistemul imunitar.

Potrivit unei serii de studii publicate la sfârşitul anului 2019, cu cât consumăm mai multe produse cu un conţinut ridicat de zahăr sau grăsimi, cu atât plăcerea resimţită este mai puţin importantă. Drept urmare, pentru a păstra nivelul de satisfacţie, este necesar să mărim cantităţile. De unde şi deriva, plus curba greutăţii care urcă încet, dar sigur. Dimpotrivă, în cazul celor care consumă rar junk-food, plăcerea resimţită atunci când li se întâmplă să o consume este foarte mare. În plus, aceştia sunt imuni la reclame, în vreme ce publicitatea la

produsele de acest tip declanşează în consumatorii fideli dorinţa de a mânca.

Recitiţi această parte cu atenţie, pentru că de acum încolo aveţi în mâini uneltele cu care să vă construiţi un scut protector care să vă apere de numeroase boli. Acum, ceea ce trebuie să faceţi este să profitaţi de ceea ce aţi aflat aici şi să-i învăţaţi şi pe cei dragi cum să aibă o sănătate înfloritoare.

PARTEA A II-A

Jocuri serioase pentru adulţi

O lecţie de medicină mai aparte

Magia unei cărţi constă în aceea că ea creează o comunicare unică între autor şi cititor. Atunci când acesta din urmă îşi pune întrebări legate de subiecte intime şi considerate tabu, primul poate să le anticipeze şi să răspundă la ele cu toată sinceritatea, fără ca în joc să intre timiditatea sau pudoarea, poate chiar frica ce ne paralizează uneori într-un cabinet medical. Sexualitatea, în ciuda faptului că în ziua de azi se vorbeşte mult despre ea şi este considerată liberă, deschisă, uşor de exprimat, rămâne pentru mulţi oameni o temă delicată şi greu de abordat. Nu cutezăm să povestim, să dezvăluim totul, ne temem să nu fim judecaţi.

Cu mine nimic nu este interzis şi nici nu judec pe nimeni. Sunt gata să vă ţin un curs foarte special despre sexualitate şi să vorbesc despre ceea ce nu s-ar putea discuta niciodată la o oră de biologie, deşi este esenţial pentru dezvoltarea personală. Şi pentru că fiecare dintre noi visează să aibă o viaţă sexuală împlinită, să îndrăznim atunci să zdruncinăm reticenţele, reţinerile, rezervele, pudibonderia, stânjeneala, opreliştile şi să vorbim nu în mod şocant, ci autentic.

Pentru a ajunge la o viaţă sexuală profundă şi intensă, trebuie să putem accepta tot ceea ce se întâmplă. Să admitem că este necesar să ne deschidem către partea iraţională din noi fără de care existenţa ar fi de o tristeţe sumbră. Din contră, a consimţi să te înscrii în previzibil

înseamnă – în mod inconştient – a te plasa în postura sinistră de aşteptare a morţii. Căci atunci când vorbim despre aceste lucruri iese la iveală un adevăr: fericirea se găseşte adesea în hazard. Pentru a avea o sexualitate fericită, este musai să te reinventezi mereu. Prin schimbare, prin refuzarea repetiţiei şi rutinei, petreci cele mai preţioase momente ale vieţii, reuşeşti să îţi creezi propria lume, eliberând forţe secrete şi de neînvins. Cu atât mai mult cu cât sexualitatea are o influenţă importantă asupra sănătăţii, fiind guvernată de fiziologie, de hormonii noştri, de psihismul nostru şi de mesajele societăţii care arată ce este acceptabil şi ce nu.

Se întâmplă uneori într-un cuplu ca viaţa sexuală să îşi piardă din elan, apetitul să se estompeze, iar dorinţa să dispară. Cum se pot evita sau depăşi astfel de obstacole? Ieşind din zona de confort, inventând situaţii noi şi neaşteptate, pornind la drum pentru redescoperirea propriului trup, dar în doi. Jocul, fără planuri sau interdicţii, este adesea soluţia care permite îndepărtarea mantiilor de plumb ce împiedică sexualitatea să se exprime liber. El o ajută să participe din nou la bucuria de a trăi, la creativitate şi la starea de bine, să nu mai rămână închisă în nerostire, în frustrare şi în obligaţie.

Sexualitatea dezvăluie o parte din cei care suntem cu adevărat. Nu ceea ce vrem să credem că am fi sau ceea ce dorim să arătăm, ci ceea ce este mai profund în fiinţa noastră. Numai că avem de multe ori tendinţa să ne ascundem cele mai frumoase faţete ale personalităţii. Pornind la drum în căutarea lucrurilor care ne excită cel mai puternic, a dorinţelor secrete îngropate sub praful cotidianului sau al ruşinii, vom învăţa să ne cunoaştem şi să rupem lanţurile care ne răpesc libertatea.

A face dragoste este un act magic, care ne poartă într-o nouă dimensiune. Aşa că, după aceste momente intense, aveţi grijă să nu începeţi să faceţi imediat altceva. Aşteptaţi zece minute pentru a asimila beneficiile oferite de aceste momente de o energie extremă. Prelungiţi acest

interval de timp în care sexul a îngăduit trupului şi sufletului să fuzioneze şi să acceadă la teritorii ce se învecinează cu spiritualitatea.

Înainte de a ajunge în aceste paradisuri, trebuie să ştim cum să ne golim, pentru a ne deschide către celălalt. Atenţie: a ne deschide nu înseamnă a spune tot. Tainele potenţează creativitatea. Mereu trebuie să păstrăm un anumit mister, pentru a semnala partenerei/partenerului că nu a descoperit totul la noi, ideea de descoperire având ceva excitant, care nu trebuie să vă lipsească niciodată.

Începuturile unei poveşti de dragoste sunt benefice, pentru că atunci totul pare nou. Miza, odată cu trecerea lunilor şi a anilor, constă în a face în aşa fel încât cel de lângă noi să continue să aibă senzaţia de noutate. Sau poate preferaţi expresia „a menţine aprinsă flacăra pasiunii". Atingând această fază, vei avea sentimentul că fiecare clipă lângă perechea ta este un cadou de la viaţă şi vei fi capabil de emoţii intense, care îţi vor spori fericirea şi bucuria de a trăi.

Să rezumăm toate acestea într-o formulare simplă: sexul este sănătos, firesc şi nevinovat.

O sexualitate împlinită nu poate exista fără o mare intimitate (care exclude tabuurile) cu sine. Sexul nu face casă bună cu vinovăţia sau cu orice formă de reprimare. Prin urmare, nu avem nevoie de aprobarea nimănui pentru a decide, în funcţie de ceea ce simţim, ce ne face fericiţi şi ce ni se potriveşte.

Într-un cuplu – meleag minunat de împărtăşire şi comunitate –, a face dragoste înseamnă a relua legătura cu limbaje uitate, pentru a comunica în alt fel. Atingerile, mângâierile sunt un mod de a asculta mesajele celuilalt, care ne iubeşte, dar uneori nu ştie cum să exprime acest sentiment în cuvinte; ele înseamnă totodată a îngădui cu bunăvoinţă cuplului să existe, fiecare construindu-şi propria viaţă pornind de la celălalt. Prin urmare, nu trebuie să gândim în termeni de bine şi de rău, căci în ceea ce ni se pare de proastă calitate găsim germenii a

ceea ce este cel mai bun.

În consecinţă, să gândim sexualitatea cu bunăvoinţă şi fără să simţim vreo vină. Să nu o mai caricaturizăm, să nu o mai devalorizăm, să nu o mai exteriorizăm: glumele pe această temă, ironiile, pornografia întinează splendoarea actului în sine. Acesta trebuie privit ca fiind sursa unei frumuseţi extraordinare şi misterioase. Iar sexualitatea trebuie să păstreze o latură veselă şi privată. Intimitatea permite jocul, eliberarea şi cultivarea unei complicităţi autentice cu partenerul.

Dacă veţi reţine că a face dragoste ne apropie de spiritualitatea interioară, veţi înţelege în ce măsură „poantele" referitoare la acest subiect nepot împiedica să intrăm în comuniune cu noi înşine. Alegeţi cele mai frumoase vorbe pentru a vă spune părerea despre iubirea fizică şi nu stigmatizaţi pe nimeni în legătură cu sexualitatea sa doar ca să le faceţi pe plac altora. Contribuai cu partea voastră de vis, de artă şi de poezie la un univers care este deseori rece şi ostil. Aşezând actul iubirii pe un piedestal, veţi urca şi voi acolo.

În plus, sexualitatea vă leagă de propriul imaginar, de propria copilărie, de tot ceea ce nu îndrăzniţi să spuneţi vreodată. Atunci când faceţi dragoste, lăsaţi să se manifeste cele mai ascunse părţi ale fiinţei voastre. Cu cât veţi fi mai oneşti şi mai autentici în acest domeniu, cu atât veţi trăi mai deplin în concordanţă cu ceea ce sunteţi şi veţi reuşi să faceţi lucruri bune pentru voi şi pentru cei de lângă voi.

De fiecare dată când creăm decalaje între ceea ce suntem şi faptele noastre, deschidem uşa unor factori de risc pentru sănătate. Creierul şi corpul nostru au o nevoie vitală de a se exprima. „Trebuie să mă descarc", cum se spune, altfel apare refularea. Prin urmare, trasarea căii de acces către o sexualitate împlinită este una dintre condiţiile pentru a avea parte de bucuria de a trăi şi de fericire. A fi în acord cu tine însuţi, a face pace cu tine te ajută să trăieşti într-o dimensiune ce ţi se potriveşte pe

deplin. Nu treceţi prin viaţă în veşminte care nu sunt nicicum ale voastre, pentru că veţi fi descurajaţi şi trişti. Clădiţi lumea care vi se potriveşte ca o mănuşă şi în care veţi trăi fericiţi – aceasta este soluţia.

În fine, înţelegeţi că în viaţa sexuală nimic nu e bătut în cuie. Ceea ce vi se potriveşte astăzi poate deveni ceea ce veţi detesta mâine. Putem la fel de bine să fim sinceri la momentul T şi să ne schimbăm părerea radical în clipa următoare, în aşa măsură încât să nu mai corespundă alegerilor noastre din trecut. Nu contează: aşa se manifestă complexitatea cuplului, care presupune două fiinţe în perpetuă mişcare.

Cuplul trebuie să fie spaţiul în care fiecare lasă să înflorească ceea ce are mai fragil şi mai gingaş. Este tărâmul în care putem să ne facem cunoscute fără teamă vulnerabilităţile şi puterile, locul în care se învaţă cum să ne iubim şi cum să ne facem iubiţi, scoţând la lumină ce e mai bun în fiecare.

Dacă vrei cu adevărat, poţi (şi pe plan sexual)

Sexualitatea, de la pubertate la 40 de ani

Contrar prejudecăţilor, există ceva foarte fragil în sexualitatea masculină. Aragón scria: „Nimic nu-i aparţine vreodată în întregime bărbatului, nici forţa, nici slăbiciunea sa”; avea întru totul dreptate, iar aceste cuvinte ar putea rezuma discursul meu. La 20 de ani, erecţiile se declanşează imediat ca urmare a unor simple stimulări senzoriale – un veşmânt uşor, un cuvânt şoptit la ureche, atingerea în treacăt a unui umăr… –, sunt ferme, dure, stabile, cu un unghi excelent; atunci este posibil să „o iei de la capăt” de mai multe ori la rând fără stimulare artificială, iar erecţiile matinale se dovedesc constante; de-a lungul anilor, aceste „performanţe” se reduc însă, ceea ce nu trebuie să ne sperie, nici să ne facă să ne lăsăm cuprinşi de angoasă. Căci sexualităţii instinctive imediate a corpului tânăr poate să-i succeadă alta, diferită şi la fel de înfloritoare.

De altfel, la orice vârstă există şi momente măreţe, şi

inconveniente. Tinerii de 20 de ani trec şi ei prin îndoieli: astfel, fenomenele de ejaculare precoce sunt frecvente cu ocazia primului raport, din cauza emoţiilor prea mari şi prost stăpânite, lucrurile aranjându-se adesea la raportul următor, când tensiunea psihologică este mai puţin puternică. Trageţi voi concluzia.

Să reţinem, la sfârşitul acestui mic preambul, un adevăr ignorat despre partidele sexuale foarte „fierbinţi", de care au parte toate generaţiile: consumul de energie pentru a ajunge în al nouălea cer este inferior celui necesar pentru a urca două etaje pe jos, dar nu chiar neglijabil! Pe scurt, dacă a face dragoste nu vă ajută cu adevărat să slăbiţi, plăcerea este totuşi mult mai mare decât cea oferită de o şedinţă de step.

Mersul trădează calitatea erecţiei

Un grup de oameni de ştiinţă japonezi au făcut recent o descoperire uimitoare. Studiul lor arată că bărbaţii care merg cu paşi mici au frecvent, în 40% dintre cazuri, probleme de erecţie, printre care erecţii instabile sau insuficiente pentru penetrare.

Medicii au studiat legătura dintre aceste două fenomene: de fapt, au stabilit o corelaţie între paşii mici (atât în lungime, cât şi în înălţime) şi o musculatură pelviană slabă. Ei consideră că aceşti muşchi au un rol în menţinerea erecţiei. Pe de altă parte, forţa şi flexibilitatea pelvisului constituie alţi factori importanţi în acest proces.

Un exerciţiu fizic cotidian de cel puţin 30 de minute creşte libidoul şi optimizează calitatea arterelor, în special a vaselor sangvine care participă la erecţie. În practică: mergeţi, prin urmare, jumătate de oră pe zi cu paşi mari, pentru a vă bucura de o sexualitate înfloritoare.

Să ne continuăm turul lumii, observând că nişte cercetători turci au evidenţiat faptul că stimularea electrică de intensitate slabă a nervului tibial la nivelul gleznei permite scăderea numărului de cazuri de ejaculare precoce. O posibilă nouă pistă de cercetare?

Sexualitatea de la 40 la 120 de ani…

Aşadar, odată cu înaintarea în vârstă, sexualitatea se modifică. Ea nu intră în declin, ci funcţionează altfel. Erecţiile nu se mai declanşează în aceeaşi manieră şi mereu din aceleaşi motive. Juisarea şi plăcerea pot să rămână ca înainte sau chiar, odată cu dobândirea de experienţă, să devină mai intense, atingând adevărate culmi. De aceea, a învăţa să gestionăm bine aceste momente şi să savurăm plăcerea este foarte important.

Este important să cunoaştem modificările naturale ale sexualităţii, pentru a învăţa (în tihnă) să descoperim această practică diferită, reinventată. Mulţi bărbaţi, la un moment dat al vieţii lor, se neliniştesc în faţa reducerii numărului de erecţii spontane, fie ele ocazionale sau matinale, riscul fiind acela de a-şi pierde încrederea în sine: tot spunându-şi „o să rămân fără erecţie, n-o să mai vină”, vor ajunge să renunţe încet-încet la orice tentativă de a avea raporturi sexuale; temându-se că nu vor fi la înălţime, vor prefera să nu mai încerce. Însă sexualitatea seamănă cu apetitul alimentar: cu cât mâncăm mai puţin, cu atât mai puţin ne atrage mâncarea. Iar abstinenţa sexuală are consecinţe fiziologice însemnate: dacă este prelungită mult timp, nivelul ţestosteronului scade considerabil, iar andropauza stă la pândă. Repercusiunile sunt multiple: masa musculară scade, pielea devine mai fină şi ridată, iar erecţiile devin imposibile în lipsa oricărui apetit sexual. Este ceea ce se cheamă „îmbătrânire bruscă”, asociată adesea, pe deasupra, cu tulburări depresive şi de somn.

Un studiu al unor cercetători britanici publicat în august 2019 a demonstrat chiar că abstinenţa sexuală creşte semnificativ riscurile de a dezvolta afecţiuni grave. Realizat pe un eşantion cuprinzător de 2.577 de bărbaţi şi 3.195 de femei în vârstă de 50 de ani şi mai mult, sondajul a stabilit că la bărbaţii care nu mai au deloc raporturi sexuale ar creşte cu 63% riscurile de declanşare a cancerelor şi cu 41% acelea de a fi afectaţi de boli cronice. Iar la femei, acelaşi fel de abstinenţă ar creşte riscurile cu

64%… De asemenea, cercetătorii au remarcat că scăderea libidoului ar putea fi semnul unei maladii subiacente. Prin urmare, aştept cu oarecare nerăbdare următoarele lucrări de cercetare pe acest subiect, pentru a înţelege mai bine potenţialul protector al raporturilor sexuale.

În realitate, scăderea frecvenţei erecţiilor spontane, dacă stimulările sexuale sunt slabe, nu înseamnă defel o încetare a vieţii sexuale, ci o schimbare a modului de abordare, pe care este de ajuns să îl înţelegem corect. Căci ar fi absurd să vrem neapărat să avem aceeaşi viaţă amoroasă ca la 20 de ani; ar fi ca şi cum ne-am îmbrăca în haine din secolul trecut care, pe de o parte, nu ne stau bine, iar pe de alta, ne fac să arătăm ridicol.

Atunci când apar tulburări ale erecţiei, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să mergem la medicul nostru de familie. Pentru că, de fapt, aceste tulburări se pot manifesta concomitent cu simptomele unor boli ce trebuie diagnosticate şi tratate, cum ar fi îngustarea arterelor coronariene – care poate duce la infarct miocardic şi, în cazul acesta, simpla montare de stenturi va rezolva problema –, descoperirea unui diabet, administrarea unor medicamente asociate care afectează viaţa sexuală… Un control al prostatei este, de asemenea, util.

De îndată ce bilanţul medical arată că totul este bine, îndreptaţi-vă către rampa de lansare şi pregătiţi decolarea noii voastre sexualităţi către nirvāṇa.

Simplu ca o marcă poştală

Erecţia nocturnă persistă odată cu înaintarea în vârstă. Nu mă credeţi? Pentru a vă convinge singuri, faceţi un test foarte simplu.

Seara, înainte de culcare, domnilor, înfăşuraţi-vă penisul într-o bandă de timbre lipită la extremităţi. Dimineaţa, dacă găsiţi banda ruptă, veţi şti că am avut dreptate!

Comutatoarele excitaţiei sexuale

La bărbatul matur, excitaţia sexuală este determinată

de stimuli foarte diferiţi de cei care aţâţă senzaţiile unui tânăr. Stimularea manuală în special capătă mult mai mare importanţă pentru „aprinderea focului”.

Uneori, dorinţa se naşte din simpla mângâiere de către parteneră. Aplicate cu o viteză de cinci centimetri pe secundă pe partea interioară a coapselor, mângâierile vor fi extrem de eficiente, anumite puncte ale corpului comportându-se ca nişte adevărate comutatoare. Să dăm drept exemplu corpusculii Krause din zona situată la nivelul frenului prepuţului, sub penis, la baza glandului, regiune extrem de reactivă în declanşarea dorinţei sexuale. Practicând delicate masaje circulare, cu degetele sau cu limba, efectul se va face simţit aproape imediat.

Şi dacă aceste manevre nu sunt suficiente pentru declanşarea erecţiei (se poate întâmpla), este mai bine să trecem la etapa următoare.

Când maşina nu mai porneşte…

Disfuncţiile sexuale la bărbaţi există, bineînţeles, şi sunt chiar frecvente. Toate categoriile de vârstă au tangenţă cu tulburările de erecţie, care afectează mai multe milioane de francezi. Astfel, 42% dintre bărbaţi recunosc că s-au confruntat cu această incapacitate cel puţin o dată în viaţă. Între 40 şi 70 de ani, neplăcerile de acest gen afectează mai mult de jumătate din populaţia masculină. Cei mai expuşi la o sexualitate „deficientă” sunt fumătorii, consumatorii de alcool în exces, sedentarii şi persoanele supraponderale. Iar cauzele care provoacă disfuncţia erectilă sunt multiple, însă toate legate de unul dintre aceşti factori: stresul, patologiile vasculare sau diabetul.

Este clar, excesul de greutate şi o alimentaţie dezechilibrată au efecte nedorite. Un consum zilnic excesiv de alimente bogate în grăsimi şi zaharuri are drept consecinţă un penis moale, fiindcă se îngustează arterele genitale foarte fine – esenţiale pentru obţinerea unei erecţii de calitate –, care nu vor mai asigura un debit suficient. La persoanele obeze, kilogramele în plus

determină scăderea nivelului de ţestosteron şi coboară libidoul în bernă. Aşadar, rezumând oarecum expeditiv, dar limpede: cu cât burta se lasă, cu atât unghiul penisului în erecţie se micşorează. O sexualitate împlinită pe termen lung nu este altceva decât oglindirea unei igiene ireproşabile a vieţii.

Alimentele afrodiziace

Sunt foarte puţine studii ştiinţifice despre alimentele afrodiziace. De sute de ani circulă nenumărate legende, însă lipsesc probele care să demonstreze eficienţa reală a produselor elogiate de acestea. Absenţa cercetărilor medicale cu rezultate credibile asupra acestui subiect se explică prin faptul că un aliment nu poate fi brevetat, pe când substanţa activă a unui medicament, da; prin urmare, nu există mize economice care să impună să se dea răspuns la astfel de întrebări…

De aceea, mi-am îndreptat atenţia spre un studiu întreprins în 2019 de o echipă de specialişti universitari spanioli, care au analizat efectele consumului de nuci asupra sexualităţii masculine, acest fruct stimulând fertilitatea, conform unor texte antice. Aceşti cercetători au relevat faptul că o anumită cantitate de nuci consumată zilnic ar îmbunătăţi funcţia sexuală masculină şi intensitatea orgasmelor.

Aceşti experţi demonstraseră deja, cu ocazia unor cercetări anterioare, legătura dintre consumul regulat de nuci şi calitatea spermei – mobilitate, vitalitate şi concentraţia spermatozoizilor. Între noi fie spus, calitatea spermei nu are nimic în comun cu cea a vieţii sexuale: unii bărbaţi având o spermă perfectă pot fi impotenţi, în timp ce alţii, cu o sexualitate activă şi împlinită, au o concentraţie scăzută de spermatozoizi activi. Orice e posibil…

Tot în 2019, alţi cercetători au analizat fertilitatea masculină, constatând declinul acesteia în ţările industrializate. Ei au descoperit că fertilitatea spermei este ameliorată prin consumul de tomate, deoarece acestea

conţin licopen, substanţă care ar optimiza calitatea secreţiilor. De asemenea, licopenul ar avea o acţiune de prevenire a cancerelor la prostată. Contrar unor idei preconcepute, pasta de tomate la cutie conţine o cantitate mai mare de licopen decât roşiile proaspete. În fond, este o chestiune de concentraţie… la fel ca în cazul spermei!

Bărbaţi bine echipaţi

Pentru a realiza studiul, medicii au administrat 60 de grame de nuci (adică opt fructe) pe zi unui grup de 83 de bărbaţi cu vârste cuprinse între 18 şi 35 de ani, timp de 14 săptămâni. La sfârşitul acestei perioade, cercetătorii au notat o creştere evidentă a dorinţei sexuale, o intensificare a orgasmelor, precum şi o viaţă sexuală viguroasă şi mai plină.

Nucile folosite de cercetătorii spanioli erau nuci obişnuite, dar eu vă sfătuiesc să apelaţi la cele care vă sunt pe plac, inclusiv la amestecurile de nuci, migdale şi alune de pădure. Este foarte important să nu fie sărate, deoarece cantitatea de sare recomandată pe zi este de doar cinci grame.

Ideal ar fi să le consumaţi la începutul mesei, căci veţi beneficia astfel şi de efectul de inhibare a apetitului al acestor fructe cu coajă. Acest tratament inedit nefiind periculos – decât dacă sunteţi alergici, bineînţeles –, încercaţi această experienţă şi prelungiţi-o timp de trei luni şi jumătate. Veţi vedea singuri rezultatele… Un lucru amuzant: s-ar părea că lichidul seminal al vegetarienilor are un miros mult mai neutru şi suav.

Stimularea erecţiei fără medicamente?

Mâncaţi sănătos şi faceţi mişcare…

O erecţie de bună calitate, cu alte cuvinte fermă şi stabilă, este importantă pentru armonia cuplului, pentru moral şi pentru încrederea în sine. Căci, la mulţi bărbaţi, aceasta funcţionează ca un barometru al stării de spirit. Dacă bărbăţia ţinteşte cu stăruinţă spre cer, va fi numai soare şi bucurie toată ziua.

O serie de cercetători au vrut să afle mai multe

despre aceste chestiuni, studiind o populaţie masculină cu vârste sub 40 de ani. Şi au constatat că mai mult de 44% dintre cei care erau sedentari prezentau tulburări de erecţie, procent ridicat, pe care nu îl bănuiseră şi nici nu şi-l imaginaseră. Au descoperit şi că această problemă survenea în mod curent la doar 21% dintre bărbaţii care cheltuiau cel puţin 1.400 de calorii făcând exerciţii fizice.

O constatare, până la urmă, destul de logică, deoarece calitatea sistemului vascular reprezintă cheia unei erecţii bune. Fluxul sangvin către penis nu trebuie să fie frânat de nişte artere care încep să se îngusteze. Acestea, înfundate parţial, irigă deficitar zona. De fapt, atunci când este informat de un pacient despre disfuncţiile sale erectile, medicul îi verifică în primul rând arterele inimii, conştient de faptul că există strânse legături între bolile coronariene şi problemele de erecţie.

...şi mai lăsaţi telefoanele din mână!

Într-un astfel de context, mărturisesc că sunt îngrijorat de concluziile unui studiu ştiinţific britanic. Un profesor englez de statistică susţine, într-adevăr, că în 2030 cuplurile nu vor mai face dragoste. Chestionând perechi cu vârste între 16 şi 64 de ani cu privire la frecvenţa raporturilor lor sexuale de-a lungul anilor, a constatat că, dacă în 1990 media se situa la cinci raporturi pe lună, ea a scăzut în anul 2000 la patru, iar în zilele noastre la trei! Urmărind această traiectorie, riscăm, într-adevăr, să ne apropiem de zero în 2030. Evident, cercetătorul a încercat să înţeleagă acest recul. Ei bine, printre pistele evocate apar dezvoltarea fulgerătoare a reţelelor de socializare şi punerea la dispoziţia publicului a unor seriale televizate sau accesibile pe smartphone în permanenţă.

Să fim lucizi şi sinceri: petrecem cu toţii din ce în ce mai mult timp în faţa ecranelor (televizor, calculator, telefon etc.) şi din ce în ce mai puţin făcând altceva. O adicţie, o dependenţă care ne transformă în spectatori pasivi, contrar, spre exemplu, lecturii (care este un gest

activ şi presupune efortul de a întoarce paginile, de a ne concentra, de a reflecta asupra a ceea ce tocmai am citit) sau contrar cinematografului (care necesită efortul de a ieşi din casă). Altă dată, filmele de la televizor se terminau pe la 22: 30 şi puteai să te strecori apoi în pat ca să faci dragoste. Astăzi, având în faţa ochilor un spectacol care nu se opreşte niciodată, cel dintre cearşafuri îşi pierde atracţia. Până şi mâncarea poate fi comandată prin aplicaţii şi este livrată gata făcută, ceea ce reduce dorinţa de a o găti împreună sau de a ieşi în oraş. Nu pot să nu mă gândesc din nou la gâştele îndopate într-un spaţiu strâmt şi închis, cu scopul de a produce un ficat gras. Recomandarea mea este să începeţi să opuneţi rezistenţă, manifestând în felul vostru: stingeţi ecranele şi gustaţi plăcerea de a face dragoste.

Când rămânem în pană şi suntem atraşi de noutate

Disfuncţia sexuală, chiar şi ocazională, provoacă uneori mai multe pagube decât ne imaginăm, pentru că îl afectează atât pe bărbatul care îi este victimă, cât şi cuplul. Primul se simte vinovat şi devalorizat, trăind acest episod ca pe o catastrofă, astfel încât teama de a nu rămâne în pană ajunge uneori să o provoace – debutul unui cerc vicios dureros. Cuvintele pronunţate în momentul în care survine acest incident („Nu-i nimic grav…”, „Vasăzică nu-ţi mai plac”…) pot provoca traume psihologice care vor destabiliza cuplul.

Există şi riscul ca unele persoane să fie tentate să rezolve problema şi să uite această experienţă nefericită căutându-şi altă parteneră. De ce? Pentru că o astfel de perspectivă îţi permite să te gândeşti că nu tu eşti cel responsabil de eşec, ci celălalt. Şi cum atracţia noutăţii induce o „aprindere sexuală” mai eficientă la bărbaţi, deci o erecţie mai uşoară, dacă poate susţine actul sexual, acesta va crede că totul merge şnur. Or, a căuta în altă parte nu este nici pe departe soluţia miraculoasă: într-adevăr, se întâmplă adesea ca incidentele de impotenţă să reapară imediat şi cu o nouă parteneră.

Să vorbim în limbaj tehnic: metoda „îndesării”.

Femeia joacă un rol esenţial în cazul unei probleme sexuale episodice. Şi nu doar rostind cuvintele binevoitoare care liniştesc şi redau încrederea. Căci ea este partenera ideală şi de mare ajutor pentru a face dragoste în absenţa erecţiei, prin ceea ce se cheamă metoda „îndesării” (termen neelegant, sunt de acord), o excelentă depanare rapidă atunci când survine această disfuncţie.

Tehnica este simplă: partenera apucă membrul moale, îl ghidează delicat cu degetele către sexul său lubrifiat în prealabil şi îl ajută să pătrundă în vagin. Faptul că nu există erecţie în prealabil sau că aceasta este insuficientă pentru o penetrare autonomă nu are nicio importanţă: lipsa de rigiditate a penisului nu constituie o problemă atunci când se aplică această metodă. Odată organul introdus, bărbatul trebuie să se lipească cât mai mult posibil de femeie, pentru a evita ieşirea inopinată a acestuia. Partenera continuă să îl ţină cu degetele şi să îl împingă spre interior. Este indicat ca preţ de două minute cei doi să nu se mişte, timp în care ea poate acorda cu cealaltă mână mângâieri generoase la nivelul feselor şi al anusului partenerului, zone foarte erogene, care participă semnificativ la „aprindere”. Femeia face apoi mişcări lente şi regulate de du-te-vino.

Şi, în general, după câteva astfel de legănări voluptuoase, se declanşează spontan o erecţie în toată puterea cuvântului. Totul se face cu atenţie, complicitate, blândeţe, respect – pe scurt, un erotism salvator.

Un astfel de procedeu ajută la remedierea provizorie a unei deficienţe fără a recurge la niciun medicament. Doar având încredere în parteneră, un eveniment intim neprevăzut ca acesta nu se va transforma în dramă sau angoasă recurentă. Pe deasupra, se observă frecvent că următoarele raporturi sexuale se petrec mulţumitor, chiar din ce în ce mai bine. Bărbatul, destins datorită acestei reuşite, îşi simte creierul erotic excitat şi apetitul sexual

revenind în forţă.

Dorinţele evoluează odată cu înaintarea în vârstă

Sursele de stimulare sexuală se modifică adesea cu trecerea timpului. Cu alte cuvinte… ceea ce vă excita altă dată nu mai funcţionează neapărat şi astăzi. Până aici, nimic anormal, doar o evoluţie clasică: gusturile se schimbă, la fel şi senzaţiile. Totuşi, uneori este vorba despre o etapă destabilizatoare pentru cuplu: fiecare partener, sigur de acţiunile şi de obişnuinţele sale, se poate trezi deodată în situaţii pe care le trăieşte ca pe un eşec, deşi cu doar câteva săptămâni în urmă (şi ştia sigur acest lucru) îl ducea pe celălalt în nirvāṇa… Atunci izbucnesc conflictele (de multe ori, pentru un fleac), fiecare dând „vina” pe celălalt; pe termen lung, numeroase cupluri se fisurează, apoi se scindează. Altele rămân împreună, dar fiecare dintre parteneri se închide în sine, ceea ce este, poate, şi mai grav…

Primul sfat atunci când această evoluţie apare la unul sau altul dintre parteneri ori chiar la amândoi: cel mai important este să nu se facă reproşuri. Trataţi cu atenţie şi cu deschidere aceste noi dorinţe. Mai mult, în măsura în care ele nu sunt condamnabile, veniţi în întâmpinarea lor. Şi încercaţi să înţelegeţi că, dacă le ignoraţi, riscaţi să vă torpilaţi sexualitatea.

Important este să vă găsiţi propriul echilibru sexual în acest peisaj intim schimbător. Or, dificultatea ţine de faptul că acest echilibru se modifică mereu. Pentru a-ţi stabili centrul de gravitaţie, este nevoie să-ţi concentrezi atenţia, după ce faci dragoste, asupra a ceea ce ţi-a plăcut cel mai mult ţie, dar şi asupra a ceea ce i-a plăcut partenerului/partenerei. Creierul conţine neuroni-oglindă, care ne permit să ne imaginăm ce simte celălalt, aşa că folosiţi-i: dacă intraţi în rezonanţă, plăcerea se amplifică. Un exemplu: dacă vezi o persoană delectându-se cu o îngheţată, ţi se face poftă să mănânci şi tu una. Ei bine, aşa se întâmplă şi atunci când faci dragoste: tu şi partenerul/partenera eliberaţi împreună un cocteil de

hormoni „ai fericirii” (dopamină, oxitocină, serotonină şi endorfine, bine cunoscute astăzi), iar plăcerea unuia îl poartă pe celălalt spre cele mai înalte culmi.

Pentru a avea o sexualitate fericită suntem obligaţi să ne reinventăm necontenit spre a descoperi potenţialele ascunse în adâncul fiinţei noastre. În acest scop, puneţi-vă întrebări, învăţaţi să vă cunoaşteţi mai bine: „Cum ia naştere dorinţa mea sexuală?”, „De ce există?”… Secretul unei vieţi sexuale împlinite este să ştii exact ce îţi doreşti. Gândiţi-vă, de exemplu, la ceea ce vă trece prin cap atunci când încercaţi să vă excitaţi mai tare înainte de a face dragoste şi veţi culege informaţii ce vă permit să vă descoperiţi secretele cele mai intime, în care se ascund, de multe ori, rădăcinile creativităţii şi bucuriei voastre de a trăi.

Comutaţi din modul simpatic în cel parasimpatic

Nu prea e uşor, în vieţile noastre hiperorganizate, calculate la milimetru, stresate, să ne întâlnim pentru a face dragoste. Or, pentru ca dorinţa să se manifeste, este primordial să avem timp să ne deconectăm, să ne pregătim mental şi fizic în vederea actului, să deschidem un sas ca să trecem din modul „simpatic în cel parasimpatic” şi să savurăm în tihnă contactul sexual.

Sistemul „simpatic” corespunde acţiunii, vigilenţei, vieţii profesionale intense, tot ce presupune atenţie şi concentrare. Este caracterizat de secreţia de adrenalină, care sporeşte eficacitatea sarcinilor pe care trebuie să le îndeplinim cât mai bine. Însă acest sistem blochează erecţia la bărbaţi şi lubrifierea vaginului (care trece în poziţia „închis”) la femei potrivit vorbei: „Nu-mi stă mintea la asta”. Dimpotrivă, sistemul „parasimpatic” aduce în prim-plan relaxarea, destinderea, starea de bine. Este vorba despre digestia netulburată, siesta liniştită. Acest context favorizează erecţiile spontane, lubrifierea şi deschiderea labiilor mari, urmate de momente fecunde şi însufleţite.

Cauza a numeroase disfuncţii sexuale este deseori

hiperactivitatea sistemului simpatic înainte de a face dragoste. Unul dintre parteneri (sau chiar amândoi) nu este pregătit, fiind încă prizonierul fluxului problemelor cotidiene, împovărat de griji şi copleşit de numeroasele sarcini de îndeplinit. Cum să acţionezi, ca atare, vestitul sas de decompresie? Luând o pauză şi reflectând: fiecare ştie ce îl face să se relaxeze, ce îi mută gândurile la altceva, ce îl pregăteşte pentru a se bucura de un moment în doi (la unii funcţionează vorbele dulci însoţite de sărutări, la alţii, un pahar cu vin, o muzică relaxantă, o baie ademenitoare), aşa că gândiţi-vă la toate acestea şi puneţi-le în practică…

Bineînţeles, aceste faze de tranziţie trebuie dozate corect, fiindcă altfel pot duce la un efect invers celui scontat. Spre exemplu, prea mult alcool îţi taie cheful de a face dragoste; prea multe mângâieri relaxante sau o baie fierbinte te pot adormi (ceea ce nu face o impresie bună partenerului/partenerei) …

Atenţie să nu confundaţi diferitele moduri, proprii fiecăruia, de a trece de la modul simpatic la cel parasimpatic cu preliminariile precum masajul clitoridian cu degetul sau cu limba, felaţia sau masturbarea. Aceste stimulări nu trebuie să înceapă atunci când subiectul este încă în modul simpatic, deoarece, cum pârghiile fiziologice necesare trezirii sexuale nu pot fi încă acţionate, eşecul este asigurat.

Într-un fel, trecerea la modul parasimpatic seamănă cu un apetitiv, iar preludiul cu antreul… înainte de felul principal, care este actul sexual în sine.

O cafea, apoi nota de plată?

Nu, mai întâi un desert!

Odată ce „ospăţul” a luat sfârşit, în loc să cereţi „o cafea şi nota”, cu alte cuvinte să mergeţi la culcare pentru un somn bun, mai degrabă comandaţi un desert. Veţi descoperi atunci un moment minunat pentru înflorirea şi fericirea cuplului. Acordaţi-vă timp pentru a explora în doi noi teritorii ale desfătării. Veţi descoperi că atingerea

plăcerii maxime nu se produce neapărat acolo unde v-aţi fi aşteptat, ci pe un alt versant al cuplului, pe care nici nu-l bănuiaţi.

O echipă de oameni de ştiinţă de peste Atlantic a iniţiat primul studiu despre ceea ce se petrece după ce facem dragoste. Aceşti cercetători au analizat reacţiile şi senzaţiile a 335 de participant care, după un raport sexual, se ghemuiesc unul lângă celălalt timp de cel puţin un sfert de oră, poziţia cea mai întâlnită fiind aceea de tip „lingură” (sau „linguriţă”): cuplul lungit pe o parte, cu trupurile lipite îndreptate în aceeaşi direcţie, femeia stând pe genunchii bărbatului sau invers.

Ei bine, rezultatele au fost surprinzătoare. Răspunsurile la chestionare ale subiecţilor au arătat, într-adevăr, că acele cupluri care practicau această apropiere după actul sexual simţeau frecvent o plăcere mai mare decât în timpul actului propriu-zis. Mai mult, că senzaţia de plenitudine şi sentimentele de afecţiune erau mult mai puternice decât la cei care se duceau imediat în partea lor de pat ca să se culce. Pe scurt, este ca şi cum acest sfert de oră ar prelungi şi chiar ar spori plăcerea actului sexual.

Această constatare este evidentă la cei care au copii mici acasă, iar explicaţia e simplă: atunci când doi oameni care sunt împreună devin părinţi, fiecare dintre ei renunţă să mai lase copilul din el să se exprime, pentru că acum trebuie să se comporte ca un om matur. Este o frustrare care creează o lipsă inconştientă, iar aceasta din urmă dăunează împlinirii şi stării de bine. Prin urmare, a reuşi, chiar şi pentru câteva minute, să redevii copil, pitulându-te la căldură pe genunchii partenerului/partenerei, te ajută să refaci legătura cu anii de demult prin senzaţiile trăite. De aceea melanjul de tandreţe-blândeţe de după actul sexual produce atâta plăcere. Este vorba despre o formă de celebrare a dragostei şi de un mod de a te bucura mai deplin de ea.

Pe lângă că ne deschide ochii, acest studiu are aşadar un merit enorm: într-o perioadă în care domină

schimbarea rapidă a ideilor şi opţiunilor, în care se trece rapid de la o activitate la alta fără să analizăm niciodată ceea ce am resimţit cu exactitate, el ne incită, ne îndeamnă chiar să ne acordăm timp, să fim atenţi la noi înşine şi la ceea ce resimţim profund, cu adevărat.

Binefacerile momentelor postcoitale

Aceiaşi cercetători au realizat un al doilea studiu, consacrat conversaţiilor intime, mângâierilor şi poziţiilor participanţilor după ce au făcut dragoste. Rezultatul observaţiilor: aceste comportamente, atât la bărbaţi, cât şi la femei, influenţează în bine în mod semnificativ sentimentul de satisfacţie în viaţa amoroasă.

Altă concluzie importantă pusă în evidenţă este aceea că, în săptămânile de după momentul *after sex*, subiecţii încă simţeau efectul benefic al acestuia. De ce? Pentru că dedicând timp iubirii după iubire se permite fixarea în memoria creierului erotic a acelor momente de plăcere durabilă. Procesul nu este greu de înţeles: imaginaţi-vă că tocmai aţi terminat de luat o masă minunată; vă aşezaţi într-un locşor liniştit şi, timp de un sfert de oră, nu vă mai gândiţi decât la clipele excepţionale petrecute mai înainte; veţi constata astfel, luni bune mai târziu, că nu aţi uitat nimic din acea masă, fie ea prânz sau cină, care vi se va părea şi mai fermecătoare, atât de tare aţi sublimat deliciosul moment. Deoarece creierul a fost activat pentru a-şi aminti mult timp starea de bine, aţi reuşit să vă înzeciţi bucuria şi să o faceţi să dăinuie vreme îndelungată.

A face dragoste este întrucâtva ca şi cum ai pleca în vacanţă, ca şi cum ai pătrunde într-o nouă dimensiune. Se ştie că, într-o călătorie, sfârşitul sejurului ne marchează cel mai profund. Pentru că memoria se concentrează mai mult pe binefacerile oferite de momentele de final, este preferabil să nu vă programaţi corvezi în ajunul plecării, pentru că vă scad moralul. Din contră, dacă vă petreceţi ultima zi de vacanţă incluzând în program ceva ce v-a făcut plăcere de-a lungul concediului – spre exemplu, un prânz la restaurantul preferat sau plimbarea favorită –, plăcerea

va persista mult timp. De asemenea, pentru a prelungi această plăcere, la întoarcere, povestiţi-le prietenilor cum v-aţi petrecut vacanţa: important este ca, la domiciliu, să păstraţi cea mai frumoasă amintire cu putinţă despre experienţa trăită. Vă veţi încărca astfel bateriile pentru săptămânile următoare. Bineînţeles, există şi o mare diferenţă între vacanţă şi actul sexual: nu poţi face să dureze extazul acestuia din urmă… povestindu-l tuturor!

Regatul misterios al mirosurilor corporale

Chiar şi bărbaţii cei mai eleganţi se dedau unor plăceri pe care unii ar putea să le catalogheze drept „stranii”…

Astfel, fără să-şi dea seama, cea mai mare parte dintre persoanele mature de sex masculin îşi ating regulat testiculele, penisul sau partea interioară a coapselor, iar apoi îşi adulmecă degetele cu încântare. Parcă vă văd deja încruntându-vă, cu un aer dezgustat, când citiţi acest adevăr. Nu trebuie să ne fie scârbă, fiindcă acest gest furtiv, executat de multe ori la adăpost de priviri atunci când este conştient, nu ţine în niciun caz de o nevoie masculină de a verifica dacă „totul este la locul lui” şi de a se linişti sau, cum cred unii, de a afla dacă trebuie făcut un duş… în esenţă, este vorba de cu totul altceva: a simţi mirosul anumitor părţi ale propriului trup înseamnă a ne cunoaşte intim, a fi în legătură cu partea animală care există în fiecare dintre noi.

Însă de unde vine acest reflex?

Fiecare dintre noi are o amprentă olfactivă unică

Fiecare individ are un miros specific, iar modul în care îl interpretează îi aparţine doar lui. Acest miros se află în strânsă legătură cu straturile profunde ale memoriei, cu copilăria. Un străin nu ar putea şti niciodată ce simţim când îl adulmecăm (sau când le adulmecăm, deoarece sunt mai multe mirosuri, în funcţie de zona corpului, şi fac oficiu de „semnătură” ce-l distinge pe fiecare de ceilalţi, atât de mult ţin de zona secretă). Mirosul corpului uman este atât de specific, încât există

bureţi pentru mirosuri care îi ajută pe experţi să identifice delincvenţii, aceste „arome” funcţionând ca o amprentă digitală care nu poate fi ştearsă de la un loc al crimei. Câinii, spre exemplu, dispun de un GPS natural pentru detectarea mirosurilor şi pot lua urma unui om după ce au adulmecat o haină pe care a purtat-o acesta.

Acest miros personal original este legat de microorganismele care se găsesc sub piele, dar şi de ADN, de izurile generate de absorbţia medicamentelor, de alimentaţie, de băuturi, de tutun, emanaţii ce se adaugă la mirosul de bază.

A mirosi cu degetele în consecinţă, mulţi bărbaţi recurg la propriile degete pentru a-şi stabili cartea de identitate olfactivă, orientându-le cu prioritate către zonele cele mai bogate în difuzia mirosurilor intime: axilele, organele genitale sau zona interfesieră. Unii recunosc, spre exemplu, că obişnuiesc să exploreze aceste locuri înainte de culcare deoarece capătă astfel un sentiment de siguranţă. Regăsirea mirosurilor cunoscute şi personale dă senzaţia că te afli într-o bulă protectoare şi binefăcătoare. Aceasta înseamnă că vei adormi pe un teritoriu olfactiv familiar care va servi, în întuneric, drept înveliş liniştitor. O reminiscenţă a timpurilor străvechi, când strămoşii noştri îşi foloseau probabil simţul olfactiv pentru a repera noaptea mirosurile străine şi a fi astfel preveniţi în caz de primejdie.

Simţul mirosului alterat, sănătate şubrezită

A-ţi cunoaşte propriul miros ar ajuta aşadar la a distinge mai bine mirosul celorlalţi şi, în consecinţă, la a presimţi eventuale pericole. Dar a percepe bine mirosurile constituie şi un atu pentru sănătate. Iar a te mirosi înseamnă a-ţi antrena simţul olfactiv pentru ca acesta să fie mai performant. Astfel, un studiu recent a arătat că subiecţii obezi au un simţ al mirosului mai slab, dar şi că, atunci când se reîncadrează în limitele normale ale greutăţii, acesta se îmbunătăţeşte. Alte cercetări au atestat că există o legătură între simţul olfactiv şi

longevitatea într-o stare bună de sănătate, persoanele care au un simţ olfactiv prea puţin eficient prezentând o rată mai mare a afecţiunilor neurodegenerative.

Limbajul mirosurilor corporale

Mirosurile sunt strâns legate de creier şi condiţionează comportamentele. Dacă începe să ne placă cum miroase corpul nostru înseamnă că ne place propria persoană. Iar dacă ai încredere în mirosurile propriului corp, atunci ai linişte interioară, o stare de bine, o mai mare deschidere către raporturile sexuale. Aici este toată ambivalenţa mirosurilor: ele atrag şi resping totodată. Dar unde se petrece bascularea?

Un mod de comunicare atât cu noi înşine, cât şi cu ceilalţi, precum o cerneală simpatică sau o scriitură secretă, mirosul intim transmite mesaje pe care nu îndrăznim să le exprimăm cu voce tare. Peren şi volatil în acelaşi timp, el poate fi parţial estompat, intensificat sau mascat, dar este mereu prezent şi exprimă ceva. Parfumurile aplicate pe piele sau pe haine ar trebui alese în aşa fel încât să reuşim să ne păstrăm identitatea olfactivă originală fără a o masca.

În schimb, se întâmplă ca anumite mirosuri să nu fie agreate de partener/parteneră. Este cazul celor degajate de zona interfesieră: dacă sunt prea puternice, ele pot, într-adevăr, să aibă un impact negativ asupra calităţii relaţiilor sexuale. Această zonă este expusă macerărilor legate de menţinerea în şezut mai mult timp, de transpiraţie, de alimentele prea condimentate şi chiar de o igienă necorespunzătoare după eliminarea fecalelor. Permiteţi-mi aici un sfat în acest sens: luaţi în calcul să vă spălaţi cu săpun, să vă clătiţi şi să vă uscaţi bine părţile intime după orice scaun. De asemenea, evitaţi lenjeria de corp din materiale sintetice şi prea strâmtă.

Mirosul lacrimilor

Un studiu ştiinţific a arătat că un alt miros ignorat – şi acest lucru vă va mira – stă în calea libidoului bărbaţilor, acela al lacrimilor femeilor. Într-adevăr, dându-le

bărbaţilor să miroasă eşantioane din această secreţie, cercetătorii au remarcat o scădere a dorinţei sexuale, lichidul lacrimal conţinând o serie de semnale chimice care acţionează direct asupra creierului.

Totuşi, le sfătuiesc pe femei să plângă atunci când simt nevoia să o facă, fiindcă plânsul ajută la liniştirea respiraţiei în situaţii anxiogène şi stresante, producând un efect calmant; lacrimile acţionează ca regulatori ai stării de spirit şi ajută la găsirea echilibrului în situaţii emoţionale instabile, operând ca un val care spală plaja. Atunci când simţiţi că veţi izbucni în lacrimi, nu trebuie să vă abţineţi, lăsaţi-le să curgă (lucru valabil şi pentru bărbaţi), fiindcă ele scot în exterior ceea ce ne face rău în interior.

Mirosurile strângerilor de mână

Strângerea mâinii este o practică ancestrală pentru a comunica în mod pozitiv. Totuşi, o echipă de specialişti au observat că un număr semnificativ de oameni îşi miroseau discret mâinile imediat după ce strângeau mâna altei persoane! Şi au descoperit chiar un lucru uimitor: atunci când doi indivizi de acelaşi sex dau mâna, cei care au obiceiul de a-şi mirosi palmele îşi adulmecă de fiecare dată mâna cu care au strâns-o pe a celuilalt. Invers, între sexe opuse, mâna mirosită era mereu cea care nu fusese folosită în cadrul salutului. Ca şi cum, după o strângere de mână între sexe diferite, fiecare voia să-şi recapete siguranţa în privinţa propriei atractivităţi olfactive, în primul caz, este vorba despre adulmecarea celuilalt pentru a învăţa să-l cunoşti mai bine. Această practică apare ca o rămăşiţă a unor reflexe dobândite de-a lungul veacurilor… care nu mai sunt deloc adaptate (să recunoaştem) lumii în care trăim.

De la scurgeri involuntare la sentimente de ruşine

Atunci când se discută despre cămine pentru persoane vârstnice, imediat ne gândim la dependenţă, la singurătate şi la… incontinenţă urinară sau chiar anală. Pe scurt, la degradarea şi simptomele ei care insuflă

sentimente de teamă şi de ruşine. Or, este nevoie să vorbim despre aceste subiecte intime, pentru că ele privesc mai mulţi oameni decât s-ar crede. Aşa că, de vreme ce suntem într-un cadru restrâns şi nimeni nu ne aude, să vă spun...

Ideea de a fi nevoiţi să purtăm scutece spre finalul vieţii (realitate de zi cu zi a multora dintre cei găzduiţi în astfel de centre) ne dă fiori reci pe şira spinării. Iar recurgerea la ajutorul altei persoane pentru a-ţi face nevoile este percepută, în mod logic, ca o suferinţă, ca o umilinţă cotidiană. Dar de ce anume ţine această respingere, acest dezgust? De primii ani ai copilăriei. De faptul că, în profunzimile creierului, este ancorat ceea ce ne învăţa mama, înainte de vârsta de 2 ani, când ne spunea: „Trebuie să înveţi să fii curat, aşa că hai, la oliţă!”, „Acum eşti mare, nu mai trebuie să porţi pampers”... şi alte fraze cu atât mai culpabilizante cu cât fac parte din bagajul educaţiei şi vor să spună că „am crescut”. De aceea, un adult care a făcut pe el şi aşteaptă să vină o persoană să-l schimbe îndură aceste momente ca pe o regresie insuportabilă, ca pe o adevărată probă psihologică. Pentru mulţi este chiar un factor de depresie: faptul că te ştii şi te vezi într-o astfel de stare de dependenţă provoacă o depreciere a imaginii de sine şi distruge moralul bătrânului, indiferent de cât profesionalism ar da dovadă cei care îl îngrijesc.

Însă este posibil să ne protejăm la maximum de aceste neplăceri. Condiţia ar fi să ne menţinem sfâncterele într-o stare bună. Prevenţia în această materie este esenţială, fiindcă schimbă situaţia; incontinenţa, fie ea urinară sau rectală, nu se instalează de azi pe mâine. De fapt, există faze intermediare, care trebuie să ne atragă atenţia şi să ne mobilizeze să aplicăm cât mai repede măsurile care pot fi luate.

În faţa unui subiect atât de serios, ar trebui să nu ne mai ascundem după deget. Şi, mai ales, să avem curajul de a vorbi deschis şi obiectiv despre el, chiar cu riscul de a fi

triviali pe alocuri spunând lucrurilor pe nume.

Incontinenţa urinară: un subiect care trebuie tratat cu foarte mare seriozitate

Femeile prezintă mult mai des decât bărbaţii incontinenţă urinară (în Franţa, între trei şi cinci milioane). Prea puţine dintre ele merg însă la un consult medical din acest motiv, deşi viaţa lor socială are de suferit. Să nu te mai poţi întâlni cu prietenii sau să nu mai îndrăzneşti să ai raporturi sexuale din cauza acestui neajuns sunt lucruri care pot să dăuneze sănătăţii psihologice şi generează chiar, pe termen lung, stări anxioase sau depresive.

Responsabilă pentru pierderile involuntare de urină este slăbirea perineului (o structură musculară mică, situată între anus şi organele genitale externe), care suportă singur cele 30 de kilograme ale trunchiului. În perioada graviditătţii, acesta este pus la grea încercare şi îşi poate pierde din tonicitate, iar la menopauză, ţesuturile pot deveni mai puţin elastice din cauza deficitelor hormonale.

Trebuie să respingem din start ideea preconceptă conform căreia incontinenţa este apanajul vârstei înaintate. Două exemple arată că acest flagel nu ţine cont de generaţie: cel al unei femei însărcinate care poate avea temporar, în timpul graviditătţii sau imediat după naştere, mici pierderi accidentale de urină – în general, câteva şedinţe de tratament (reeducare perineală) duc la redobândirea controlului asupra vezicii urinare. Şi cel al unei tinere care, în urma unui strănut, a unei tuse sau a unui episod de râs intens, poate descoperi şi ea pe chilot câteva picături de urină – expresia populară „a face pe tine de râs” capătă atunci sens deplin…

Incontinenţa care poate să apară cu ocazia unei tuse sau a unui efort fizic are legătură directă cu presiunea din abdomen. De asemenea, uneori, vezica fiind prea sensibilă, se contractă pentru cantităţi minime de urină. Dacă este şi cazul vostru, ar trebui să mergeţi la un consult, pentru a-i

descoperi cauza. Fiindcă poate fi vorba despre o infecţie urinară sau ginecologică, de calculi sau de polipi vezicali ori de un diabet. În alte situaţii, scurgerile urinare sunt provocate de zgomotul apei care curge sau de spălatul unui pulover într-un lavoar cu apă rece, de exemplu, contactul mâinilor cu aceasta fiind un cunoscut factor declanşator al simptomului în discuţie. Altă circumstanţă posibilă de incontinenţă minoră este aceea în care ştii că vei ajunge curând acasă şi că în cinci minute vei putea merge la toaletă, excitaţie ce declanşează o nevoie urgentă de a urina, însă în faţa căreia reacţiile pentru a opri acest lucru se blochează.

Chiar dacă se întâlneşte mai rar la bărbaţi, incontinenţa urinară survine şi în cazul lor, prin faimoasa picătură întârziată care pătează chilotul sau cearşafurile ori prin nevoia imperioasă de a urina, deşi jetul are presiune slabă. În ceea ce priveşte picăturile întârziate, încercaţi să apăsaţi pe traiectoria canalului uretrei la nivelul penisului, pentru a împinge afară şi ultimul rest de lichid.

În toate cazurile, vă sfătuiesc insistent să mergeţi la doctor. Astfel, tratarea adenomului de prostată (hipertrofia benignă a prostatei) permite eliminarea acestui tip de inconvenient.

Incontinenţă urinară, dublă osteneală

Pe lângă că este extrem de neplăcută, senzaţia de a nu se mai putea abţine şi de a trebui să dea fuga la closet de mai multe ori pe zi provoacă la cei şi cele care o încearcă o stare permanentă de stres, care pe unii îi face să nu-şi mai părăsească locuinţa. Faptul că ţi-e frică să mai mergi la cinema, de teamă să nu deranjezi spectatorii ca să te duci la toaletă, şi că, de cum ajungi undeva, cauţi să afli unde e aceasta te epuizează cu timpul şi îţi taie orice chef de a mai ieşi din casă.

Exerciţii perineale pentru evitarea pierderilor de urină în practică, atunci când un pacient semnalează incontinenţa urinară, îi recomand întotdeauna să meargă

la medicul internist, deoarece în foarte multe cazuri, tratând problema de sănătate originară, simptomul va dispărea.

Cât despre cei care, în momentul de faţă, nu se simt vizaţi, este preferabil să-şi maximizeze şansele de a nu fi vreodată victimele vreunei incontinenţe.

În primul rând, luaţi în calcul să vă tonifiaţi zilnic muşchii perineali, timp de un minut. Staţi în şezut şi simulaţi oprirea urinării, fiind atenţi la ceea ce simţiţi: muşchii perineului se contractă. Repetaţi această contractare de 30 de ori, numărând până la 5 în timpul fiecărei contracţii, şi veţi observa, după trei luni, că aveţi o musculatură întărită a perineului, protectoare fidelă a continenţei urinare. Din punct de vedere fiziologic, după vârsta de 30 de ani, pierdem anual între 1% şi 2% din masa musculară, iar acest mic ansamblu de muşchi foarte solicitat îşi va pierde repede puterea de control asupra scurgerilor urinare dacă nu îl antrenăm zilnic, aşa că haideţi să avem grijă de el!

Să ne protejăm vezica pentru a ne controla continenţa

De asemenea, este important să ne protejăm şi vezica. În primul rând, abţinându-ne să fumăm, căci tutunul este una dintre cauzele principale ale cancerelor de vezică. Apoi, limitându-ne consumul de cafea la trei ceşti pe zi, căci, dacă se depăşeşte acest prag, riscul de vezică instabilă creşte de 2, 4 ori. Şi, în fine, evitând să consumăm alcool sau să bem cantităţi mari de lichide într-un timp foarte scurt.

Cum aflăm dacă suferim cu adevărat de incontinenţă urinară? începeţi prin a vă urmări frecvenţa micţiunilor, având în vedere că, la un adult, acestea survin de până la şase ori pe zi şi o dată pe noapte, cu o emisie între 350 şi 500 de mililitri de fiecare dată. La persoanele de peste 65 de ani, emisia naturală de urină este cuprinsă între 250 şi 400 de mililitri, dată fiind capacitatea vezicii, cu până la opt micţiuni pe zi, fără ca acest lucru să ridice vreo

problemă.

În cazul în care depăşiţi aceste cifre, iar doctorul nu a detectat probleme medicale specifice, rămâne o singură opţiune: reeducarea vezicii. La prima nevoie de a urina, în loc să mergeţi mintenaş la toaletă, încercaţi să vă abţineţi. Şi notaţi timpul scurs între apariţia necesităţii şi momentul în care aţi cedat; apoi încercaţi să prelungiţi această perioadă până la 15 minute. Pentru a vă putea abţine mai multă vreme, vă sfătuiesc să staţi aşezaţi, fără să vă mişcaţi, şi să vă gândiţi la altceva. Trimiteţi SMS-uri prietenilor, butonaţi telefonul… în acest timp, unul dintre muşchii puternici care se găseşte în vezică (detruşorul vezical) îşi va creşte, prin antrenament, capacitatea şi forţa. Aşa încât, progresiv, veţi observa reducerea numărului de micţiuni cotidiene, cu mari beneficii pentru confortul vostru.

Anus non-horribilis

Dacă putem să ne bazăm pe sfâncterul nostru anal, încrederea în sine este mai mare, deoarece avem posibilitatea de a ne controla gazele intestinale şi de a le expulza într-un mod cât mai discret, fără teamă de eliminările involuntare, care ridică atât probleme de igienă, cât şi de convivialitate în cuplu. De aceea, dacă vom da atenţie acestui sfincter, tratându-l ca pe un organ asemenea celorlalte, şi nu ca pe unul stânjenitor, vom avea mai multe şanse să nu trecem prin neplăcuta experienţă a incontinenţelor anale odată cu înaintarea în vârstă.

De incontinenţă fecală, despre care se vorbeşte mult prea rar, suferă totuşi un număr considerabil de persoane: 9% dintre bărbaţi şi 13% dintre femei. Aceasta se traduce prin incapacitatea de a controla eliminarea materiilor fecale, fie ele sub formă solidă sau de diaree (exclud episoadele punctuale legate de o gastroenterită), care este pe cât de umilitoare, pe atât de dureroasă atât din punct de vedere fizic, cât şi psihologic.

Primele semne pot fi chiloţii pătaţi la nivelul pliului interfesier, nevoile urgente de a merge la toaletă fără ca

persoana în cauză să mai apuce să ajungă acolo, eliminarea necontrolată de gaze. Sunt tot atâtea situaţii jenante (şi nu descriu nici pe departe realităţile trăite de victime) îngreunate de impresia că miroşi tot timpul urât, deja evocată, care limitează relaţiile sociale şi pe cele de cuplu.

Vă aflaţi cumva în această situaţie? Cât o să mai îndurați un asemenea disconfort, ba chiar o asemenea ruşine (care, de fapt, nu este nicio ruşine)? Consultaţi un medic. Acesta va căuta o eventuală cauză organică aflată la originea simptomelor şi va şti cum să vă ia greutatea de pe umeri.

Cât despre ceilalţi, care nu aveţi probleme, nu uitaţi că menţinerea tonicităţii sfincterului anal este cea mai bună apărare împotriva unei eventuale incontinenţe de tranzit.

Să ne asumăm sexualitatea protejându-ne totodată anusul şi pe noi înşine

Sexul anal, atât în cuplurile homosexuale, cât şi în cele heterosexuale, se practică tot mai frecvent[2]. Astfel, 40% dintre femeile cu vârsta între 20 şi 24 de ani şi 20% dintre cele care au între 25 şi 39 de ani declară că l-au încercat în cursul ultimului an.

Dacă sexul anal devine un obicei, atunci se impun anumite precauţii, cum ar fi delicateţea şi folosirea lubrifianţilor, pentru că raporturile brutale fără gel pot să deterioreze sfincterul şi să provoace, mai târziu, incontinenţă parţială sau totală. Poziţia persoanei penetrate contează foarte mult. Dacă se adoptă poziţia genupectorală, adică stând pe coate şi pe genunchi, sau lungit/ă pe spate, cu pumnii strânşi plasaţi sub fese, se facilitează deschiderea sfincterului anal. Să reţinem şi că după acest tip de act, în caz că urmează raporturi sexuale

2 în Franța, fiecare face ce vrea în patul lui (sau în altă parte) cu cine consimte. Sodomia a fost chiar declarată legală în 1791 de către revoluționari, însă nu este acceptată în multe alte țări. De pildă, în India, contravenienții riscă pedeapsa cu închisoarea, iar în Arabia Saudită, lapidarea, doar pe considerente morale sau religioase.

vaginale, este important ca prezervativul să fie schimbat sau ca penisul să fie spălat, pentru a nu pune în contact flora vaginală cu un alt mediu.

Două precizări importante în ceea ce priveşte acest act sexual: *primo*, nu facem nicio judecată morală în această privinţă. *Secundo*, nu se pune problema să gândim în termeni de curat şi de murdar atunci când ne dedăm acestei practici, pentru că, la fiecare scaun, rectul se goleşte complet, iar cele două foiţe ale ampulei rectale se apropie. Rectul, un simplu pasaj, este de fapt o zonă erogenă importantă: bogăţia sa în terminaţii nervoase explică de ce atât unii bărbaţi, cât şi unele femei obţin veritabile orgasme prin sex anal. La bărbat, contactul cu prostata chiar măreşte plăcerea şi poate declanşa senzaţii identice cu juisarea resimţită în momentul ejaculării. De ce credeţi că, la unele cupluri heterosexuale, în timpul raportului, partenera execută un tuşeu rectal, masând uşor şi circular prostata (care se situează în faţa anusului), dacă nu pentru ca bărbatul să aibă, ca şi ea, o satisfacţie maximă? Atenţie totuşi: o excitare prea intensă a prostatei poate sta la originea unei ejaculări precoce. Profit de ocazie pentru a vă destăinui o tehnică eficace dacă dorinţa devine prea puternică: depărtaţi cât mai mult posibil coapsele, trageţi adânc aer în piept şi menţineţi penisul înăuntru: succes garantat.

Din punct de vedere fiziologic, practicat cu grijă şi fără brutalitate, sexul anal nu prezintă nici cel mai mic risc pentru sănătate.

Să reţinem totuşi că, mucoasa anală fiind mai permeabilă decât cea vaginală, acest gen de raport sexual poate înlesni transmiterea unor boli infecţioase. Aşadar, folosirea prezervativului este cu atât mai importantă. Sunt totuşi mereu frapat de sentimentul de vinovăţie în numeroase cupluri homosexuale sau heterosexuale care practică sexul anal. Unii cred încă (repet, în mod neîntemeiat) că este ceva ruşinos sau murdar. Însă sexualitatea reprezintă un teritoriu liber şi lipsit de griji,

unde trebuie să te exprimi fără tabuuri. Ea se înscrie în sfera jocului, spontaneităţii şi bucuriei. Drept consecinţă, culpabilizarea nu face decât să deprecieze plăcerea şi să sporească stresul. Raporturile sexuale trăite sub imperiul culpabilităţii pierd esenţa a ceea ce face bine cuplului, iar efectul atât de binefăcător pentru trup şi minte pe care îl reprezintă cocteilul de dopamină, oxitocină, serotonină şi endorfine va fi aproape inexistent. De ce să ne constrângem astfel în mod deliberat?

*

Acceptând toate dimensiunile propriei sexualităţi învăţăm să ne iubim şi să ne acceptăm aşa cum suntem, şi nu cum vor alţii să fim.

Dacă viaţa voastră este cea care vi se potriveşte, puteţi spune „îmi iubesc viaţa”, ceea ce reprezintă cel mai frumos omagiu pe care vi-l puteţi aduce. Atunci când există un decalaj între ceea ce sunteţi şi ceea ce faceţi, deschideţi larg uşa unei nefericiri profunde, care se va manifesta prin pulsiuni alimentare necontrolate, prin fumat şi/sau consum de alcool în exces, uneori prin apelarea la stupefiante – comportamente compensatorii care acţionează ca nişte cârje şi care deschid calea bolilor ce le însoţesc.

Sexualitatea voastră este un test care vă spune adevărul despre voi. Puteţi să vă prefaceţi, să trişaţi, dar în adâncul fiinţei voastre vă veţi simţi rău. Vă veţi trata cu asprime, când de fapt această plăcere constituie un izvor bogat de tinereţe şi de stare de bine.

O zonă devine erogenă din momentul în care „o alocăm”. Aşa încât gândiţi-vă fără prejudecăţi la părţile precise ale corpului care vă provoacă cele mai multe senzaţii erotice. Dacă le identificaţi corect şi le ţineţi minte, de fiecare dată când le stimulaţi veţi simţi şi mai multă plăcere. Creierul reţine ceea ce îi procură cea mai multă satisfacţie pentru a elibera, de fiecare dată, o cantitate mai mare de hormoni ai fericirii (dopamină, oxitocină, serotonină, endorfine). Cunoscând aceste locuri intime, vă veţi crea harta personală a plăcerii şi, în acelaşi

timp, veţi diminua stresul, iar speranţa voastră de viaţă într-o stare bună de sănătate va creşte… ceea ce vă va face şi mai mult bine.

Cum se menţine vie flacăra iubirii în cuplu

La începutul unei relaţii de cuplu, dorinţa sexuală este intensă. Dar, pe măsură ce anii trec, la multe perechi apetitul nu mai este acelaşi, lăsând loc tandreţii şi prieteniei sau regretelor şi frustrării. Această scădere a libidoului nu pică bine întotdeauna, aşa că unii se simt mai puţin atrăgători, ceea ce duce la sentimente de anxietate, la o pierdere a încrederii în sine, putând urma episoade de depresie, deseori mascată. Survin atitudini compensatorii: pulsiuni alimentare, prea mult tutun, alcool, uneori droguri… sau impulsul de a verifica dacă iarba e mai verde în altă parte.

Menţinerea dinamicii pozitive a cuplului necesită o voinţă comună. O serie de cercetători americani au descoperit, spre exemplu, că acele cupluri care se implică în activităţi noi (un hobby, drumeţii, călătorii, o activitate sportivă, cursuri de gătit, studierea unui instrument muzical, învăţarea unei limbi străine) reuşesc să combată libidoul scăzut.

Din contră, în cuplurile care cad în capcana rutinei şi se plictisesc de moarte, sexualitatea adoarme. Din punct de vedere neuropsihologic, fenomenul este uşor de înţeles. Atunci când două persoane se întâlnesc, primele raporturi sexuale sunt frecvente şi intense. Descoperirea celuilalt determină secreţia unor hormoni specifici, cum ar fi dopamina, care acţionează asupra creierului erotic, stimulându-l. Or, iniţiind o activitate nepracticată împreună până atunci, se încurajează eliberarea aceluiaşi tip de hormoni; aceştia se trezesc şi trezesc la rândul lor, într-un mod spectaculos, dorinţa sexuală. Observaţi în jurul vostru cuplurile care încep să facă împreună ceva nou şi remarcaţi cum strălucesc de fericire.

Sunteţi împreună de multă vreme? Dacă da, încercaţi această experienţă! Există cu siguranţă un teren de joacă

pe care veţi şti să pătrundeţi împreună. Scrieţi o nouă pagină a poveştii voastre de dragoste, şi mai frumoasă decât cele dinainte, şi veţi împuşca doi iepuri dintr-un foc: vă va creşte libidoul şi vă veţi mări capacităţile cognitive, căci, cu cât ne deschidem spre noi activităţi, cu atât capacităţile creierului se dezvoltă, noutatea constituind un elixir anti-îmbătrânire pentru neuroni, în timp ce rutina este o otravă care îi ucide lent.

În toate cazurile, a fi în doi este esenţial. Un studiu recent a arătat că bărbaţii gustă tot atâta plăcere în raporturile sexuale vaginale şi în cele orale, dar a stabilit şi că, pe de altă parte, juisarea este mult mai slabă în situaţii de masturbare solitară.

Secretele orgasmului feminin

Orgasmul femeii nu apare la comandă şi necesită activarea creierului erotic. Dacă partenerul sexual corespunde fantasmelor profunde, există mai multe şanse ca acesta să se producă. Aici se află, de fapt, ambivalenţa orgasmului feminin: un partener poate părea perfect (frumos, inteligent, atent), dar… nu se întâmplă nimic. Din contră, orgasmul poate surveni în cadrul unui raport sexual cu un *bad boy* care nu are nicio legătură cu imaginea valorizantă pe care am dori să o avem despre noi înşine şi despre alegerile pe care le facem.

Orgasmul feminin flirtează cu inconştientul şi cu nerostitul. Strâns legat de dorinţele ascunse care merg uneori înapoi în timp până în copilărie, de exprimarea poftelor îngropate uneori atât de adânc, încât pot fi uitate, el este partea nemărturisită şi tăinuită în străfundul fiinţei noastre, care poate fi de fapt motivaţia ce pune totul în mişcare. De aceea, pentru a atinge orgasmul, trebuie ca femeia să aibă curajul de a se aventura pe terenul interzisului şi al inexprimabilului.

Chimia orgasmului

O echipă medicală internaţională a studiat resorturile anatomice care cresc frecvenţa orgasmului la femei. Cercetătorii au constatat că săruturile preliminare

profunde ajută la sinteza kisspeptinei, un hormon care trezeşte libidoul şi a cărui secreţie este favorizată şi de stimulările orale sau manuale la nivel vaginal sau clitoridian. Ei au mai observat că durata ideală a raportului sexual pentru optimizarea şanselor de a atinge orgasmul se situează între 7 şi 13 minute.

Au fost notaţi şi alţi factori favorizanţi: încercarea de noi poziţii sexuale, conversaţia despre sex în timpul partidei pentru împărtăşirea senzaţiilor, purtarea de lenjerie intimă sexy sau practicarea stimulării anale. Relaţia cu partenerul este, bineînţeles, foarte importantă: prezenţa sentimentelor, faptul că îl întrebi pe celălalt ce i-ar face plăcere, atenţia acordată fanteziilor şi jocurilor pe care acesta le sugerează cresc frecvenţa orgasmelor. Rostirea de cuvinte impudice pe post de apetitiv permite o pregătire psihologică mai bună şi participă la relaxarea necesară oricărui raport sexual de calitate.

Predispoziţii fizice

Alţi oameni de ştiinţă au încercat să afle dacă există predispoziţii fizice pentru orgasm. În cadrul cercetărilor, aceştia au relevat faptul că femeile care au tuberculul buzei superioare proeminent prezintă orgasme recurente. Dacă această zonă situată în centrul buzei superioare, cunoscută drept „arcul lui Cupidon”, este bine definită, frecvenţa orgasmelor ar fi de până la 12 ori mai mare.

Au fost semnalate şi alte particularităţi anatomice: spre exemplu, o distanţă între vagin şi clitoris mai mare decât cea dintre extremitatea şi baza degetului gros de la mână ar face ca penetrarea să nu poată produce singură stimularea clitoridiană.

Orgasm vaginal sau clitoridian?

De fapt, în viziunea unor ginecologi, orgasmul nu ar veni din vagin, ci din proximitatea clitorisului, penetrarea provocând o stimulare a acestuia pe timpul mişcării de du-te-vino. Aţi auzit cu toţii de punctul Gräfenberg, prescurtat mai târziu în denumirea de „punct G”! Unii cred chiar că ipoteticul punct G ar corespunde zonei de contact dintre

vagin şi clitoris, nervii senzitivi având o acoperire mai bogată la nivel clitoridian decât vaginal. O echipă de ginecologi şi de urologi a observat că penetrarea vaginală antrenează o mişcare clitoridiană mai mult sau mai puţin intensă în funcţie de caracteristicile anatomice iniţiale, rădăcina clitorisului fiind trasă de penis şi presată de peretele vaginal.

Serul adevărului în cadrul cercetărilor despre factorii favorizanţi ai orgasmului, alţi cercetători au scos în evidenţă faptul că lipsa de somn ar îmbunătăţi lubrifierea vaginală şi dorinţa fantasmagorică ce survine dimineaţa. Este posibil ca această constatare să aibă legătură cu nivelul de ţestosteron, dar şi cu efectul „serul adevărului”, care ar induce o stare de relaxare. Este numită „ser al adevărului” aducerea unui subiect într-o stare intermediară între cea de veghe şi cea de somn, de multe ori cu scopul de a-l determina să facă o mărturisire. În Statele Unite, în cadrul anumitor anchete poliţieneşti, de exemplu, această stare reduce rezistenţele psihologice şi subiectul divulgă ceea ce probabil nu ar fi spus în perfectă stare de conştienţă. În cazul nostru, nu este vorba, evident, despre injectarea vreunei substanţe care să inducă această stare, ci de faptul că lipsa somnului profund îl aduce pe individ în aceeaşi stare intermediară.

Pentru a conchide, reiese de o manieră semnificativă din numeroasele studii ştiinţifice pe această temă că orgasmul feminin este mai frecvent în caz de penetrare vaginală cu stimulare clitoridiană prealabilă sau simultană. Cifrele vorbesc de la sine: până la 60% dintre orgasme se produc cu stimulare clitoridiană şi doar 30% atunci când aceasta nu este prezentă.

Sexualitatea: deschidere către propria libertate interioară într-un cuplu, sexualitatea este teritoriul privilegiat pentru a-ţi exprima liber dorinţele. De altfel, o cercetare ştiinţifică a arătat că există o corelaţie între faptul că vorbeşti despre acest subiect în timp ce faci dragoste şi împlinirea vieţii intime.

Sexualitatea reprezintă şi un teritoriu al paradoxurilor. Oamenii de ştiinţă au fost astfel surprinşi să descopere că senzaţiile de durere şi de plăcere activează aceleaşi mecanisme neuronale din creier. O echipă de cercetători canadieni a făcut cunoscut faptul că adepţii unui sado-masochism moderat recunoşteau că practicile lor erotice specifice îi ajutau să se destindă şi să se relaxeze total.

În ceea ce priveşte sexualitatea, trebuie aşadar să îndrăznim să-i spunem totul celuilalt şi să găsim partenerul/partenera care corespunde tendinţelor noastre profunde, care să se „potrivească mănuşă" cu ceea ce suntem noi, pentru ca apoi să putem vibra împreună pe aceeaşi lungime de undă. Atunci când acest lucru se întâmplă, ce noroc! Dar a ajunge până acolo şi a putea comunica toate acestea este greu, căci alegerile intime profunde nu sunt neapărat conforme cu ceea ce este „politic corect". În orice caz, nu trebuie să ne simţim vreodată angoasaţi sau vinovaţi din cauza a ceea ce ne atrage din punct de vedere sexual, atât timp cât dorinţele noastre nu sunt în afara legii.

Conectaţi-vă la frecvenţa sexuală adecvată

Pofta vine mâncând. La fel se întâmplă şi cu raporturile sexuale: cu cât faci dragoste, cu atât cheful creşte mai abitir. De exemplu, mângâierile regulate nu ne lasă aparatele reproducătoare să adoarmă şi stimulează producţia de hormoni, antrenând un cerc virtuos care ne dă ghes să repetăm actul amoros.

Un studiu recent a demonstrat că, în sânul cuplurilor în care partenerii sunt de multă vreme împreună, bărbatul propune acte amoroase de trei ori mai des decât femeia. Pe de altă parte, se constată o creştere a frecvenţei lunare a raporturilor sexuale în cuplurile în care femeia ia iniţiativa mai des. Cercetătorii au conchis că femeia este cea care deţine controlul, şi nu bărbatul, aruncând astfel în aer una dintre ideile preconcepute cele mai răspândite în materie de sexualitate.

Atunci când excitaţia precedă dorinţa

Şi nu numai această idee…

Un grup de specialişti americani au publicat recent rezultatul unor cercetări care clatină din temelii ceea ce se ştia până acum despre sexualitate.

De multă vreme, se susţine că libidoul este carburantul care alimentează dorinţa de a face dragoste, pe scurt, scânteia care aprinde focul. Şi, în mod tradiţional, se adaugă că dorinţa apare prima, urmată la scurt timp de excitaţia sexuală. Ei bine, specialiştii despre care vorbeam au demonstrat că procesul nu se petrece în această ordine, ci exact invers: excitaţia sexuală apare prima, apoi apetitul sexual.

Acest detaliu este atât de important, încât nu mai e doar un detaliu. Excitaţia funcţionează pe un sistem de tip pornit/oprit, în timp ce dorinţa sexuală este complexă şi depinde de factori multipli. Aceşti medici au efectuat examene imagistice prin rezonanţă magnetică (RMN) unor voluntari cărora li s-au prezentat imagini pornografice. Scopul era acela de a analiza reacţiile subiecţilor în timp real şi de a determina zonele cerebrale ale excitaţiei şi dorinţei. Concluzia: zonele creierului care declanşează dorinţa de a face dragoste se aprindeau la excitaţia imediată, cu mult înainte ca dorinţa să îşi facă apariţia.

Aceste rezultate contrazic ceea ce ne imaginam până acum. Ele arată că nu noi hotărâm în ceea ce priveşte dorinţa de a face dragoste şi că lucrurile se derulează altfel. Cu cât excitabilitatea creşte într-o primă fază, cu atât dorinţa va progresa mai rapid în faza a doua. Este ca şi cum, odată excitaţi, ne-am construi o poveste în cap pentru a justifica starea de euforie sexuală în care ne aflăm. Acest lucru înseamnă valorizarea artificială şi evidenţierea a ceea ce are mai bun celălalt pentru ca dorinţa să se înscrie într-o formă de raţionalitate.

O speranţă pentru libidoul scăzut

Această descoperire este de mare folos pentru a

înţelege mai bine şi a putea trata scăderea apetitului sexual. În loc să căutăm soluţii pentru a spori dorinţa bărbaţilor şi a femeilor, mai bine să identificăm întâi ce poate face să crească vertiginos excitabilitatea ambelor sexe, să găsim butonul de declanşare a acesteia.

Excitabilitatea este ceva foarte fragil, un început de foc care trebuie să fie întreţinut, altfel se poate stinge la prima pală de vânt. Anumite circuite din creier susţin cu entuziasm excitaţia, în timp ce altele, stimulate, o opresc imediat, ca şi cum am dispune de acceleratori şi de inhibitori sexuali interni. Aceşti inhibitori pot lua mai multe forme şi diferă de la un individ la altul: un miros, un cuvânt care strică atmosfera, o privire rece, preocuparea faţă de propriile activităţi profesionale sau chestiuni familiale, o melodie ce trezeşte amintiri neplăcute…

Atunci când apare excitabilitatea, dacă partenerul transmite semnale de consimţire (o privire încurajatoare, spre exemplu), trebuie să menţinem excitaţia sexuală cu fervoare şi fără vinovăţie, să ne lăsăm purtaţi de val, preocupându-ne doar de momentul prezent, ca şi cum am fi închişi într-o bulă, rupţi de lume. Ceea ce provoacă această excitaţie nu are nimic de-a face cu raţionalul, prin urmare nu încercaţi să o înţelegeţi sau să o analizaţi: trăiţi-o pur şi simplu.

E de la sine înţeles că şi întreţinerea excitabilităţii atunci când are loc raportul sexual este esenţială. Vorbim despre momentul în care mângâiem părţile corpului unde epiderma este fină şi sensibilă: buzele, care pot fi explorate cu limba, pielea de sub ochi, interiorul braţelor, de ce nu şi anusul, frenul care se găseşte pe partea inferioară a glandului şi, bineînţeles, clitorisul.

Atunci când sexualitatea pune întrebări în calitate de medic, mi s-a întâmplat – în cadrul unei cine private sau la consultaţii – să trebuiască să răspund la tot felul de întrebări legate de sex şi sexualitate. Unele dintre acestea deschid noi perspective.

Sexul şi banii

Relaţiile dintre sex şi bani au fost mereu ambigue. Mai mulţi cercetători au încercat să stabilească o scară ierarhică a plăcerii punând următoarea întrebare: „Ce vă provoacă mai multă plăcere: sexul sau banii?” şi mobilizând resurse importante, cum ar fi RMN-ul funcţional cerebral. Spre surprinderea lor, au descoperit că aceste două plăceri nu sunt localizate în aceeaşi parte a creierului: cea legată de bani stimulează zone precise care nu au nicio legătură cu cele ce reacţionează la plăcerea sexuală.

În practică, aceste zone diferenţiate (care se activează pentru a genera senzaţii plăcute în ambele cazuri) reprezintă două sisteme fiziologice distincte ce nu comunică unul cu celălalt din punct de vedere anatomic. Experienţele care produc plăcere sunt conservate sub formă de amintire datorită sistemului limbic cerebral ce asociază emoţia şi memorizarea. Este cunoscut faptul că, din reflex, încercăm să reproducem experienţele care ne-au creat o puternică stare de bine, constatare ce ne ajută să explicăm de ce alegem deseori acelaşi tip de partener.

Aşadar, să ne îndreptăm mai precis atenţia pe viitor asupra zonelor din creier care au legătură cu relaţiile sexuale având drept răsplată banii. Care dintre cele două se activează? Cea legată de remuneraţie sau cea corespunzătoare plăcerii sexuale? întrebarea rămâne deschisă…

Facem dragoste ca să slăbim?

Da, dar nu aşa cum se crede în 25 de minute de sex, un bărbat pierde în medie 100 de calorii, iar o femeie, 70 de calorii. Prin urmare, suntem departe de părerea preconceptă conform căreia dacă faci dragoste slăbeşti, rezultatul în acest sens fiind modest – cu excepţia cazurilor în care „partidele” sunt extrem de „sportive” şi durează mult.

Totuşi, oameni de ştiinţă britanici au descoperit că raporturile sexuale au şi efectul de a tăia foamea: actul în sine diminuează în mod clar tendinţa de a ciuguli câte ceva

între mese, vector al kilogramelor inutile. Cum ciugulitul survine rar în caz de foame reală şi se manifestă prin serii de pofte alimentare necontrolate, iar scopul lui este acela de a ne scăpa de un stres, de o angoasă, de a alunga o stare pasageră de deprimare prin căutarea unei alinări în ceea ce avem comestibil la îndemână (de preferinţă gras şi dulce), un act sexual răspunde unor astfel de pulsiuni.

Şi asta dintr-un motiv întemeiat: atunci când facem dragoste, corpul secretă oxitocină, hormon al ataşamentului, dar şi al plăcerii. Acest hormon induce o stare de relaxare profundă, activează natural circuitele de recompensă din creier, care nu mai au, în consecinţă, nevoie de ciugulit pentru a se activa punctual.

Dinţi frumoşi pentru o sexualitate magnifică în încheierea acestui capitol, sunt bucuros să vă dezvălui una dintre cele mai recente descoperiri ale comunităţii ştiinţifice. O descoperire care, vă mărturisesc, mi-a plăcut enorm, mai ales fiindcă, după mulţi ani de practică medicală, mă minunez aflând în fiecare săptămână lucruri noi despre acest mecanism uluitor care este corpul uman.

Un grup de cercetători din Granada, Spania, au constatat că bărbaţii care prezintă o inflamaţie cronică a gingiilor sunt de două ori mai predispuşi tulburărilor de erecţie decât cei cu dinţi sănătoşi. Parodontita pregăteşte terenul pentru numeroase bacterii care pot fi apoi paraşutate în toate părţile corpului, inclusiv în celulele vaselor de sânge din penis – care participă la fluxul sangvin pentru a obţine o erecţie zdravănă!

Concluzia este logică, dar şi un pic suprarealistă: un consult anual efectuat de dentist şi un periaj dentar meticulos zilnic (minimum) permit încheierea unei alianţe între respiraţia plăcut mirositoare şi… erecţiile puternice! Cine ar fi crezut?! Este o dovadă că o igienă corespunzătoare face bine întregului organism, aşa cum ne vom da seama imediat.

PARTEA A III-A

Ţinta noastră – igiena

Rezervoarele ascunse pline de microbi care declanşează boli

Microbii sunt peste tot, iar gesturile prin care îi diseminam sunt numeroase. Igiena se păstrează şi se ţine sub control în fiecare zi, cum urmează să vedem.

Cu degetele în nas

Ah, scobitul în nas... Un sport naţional, chiar mondial, practicat de orice fiinţă umană care are câteva clipe de răgaz. În maşină, în faţa televizorului, la cinema... a băga cu desfătare degetul într-una dintre nări este un gest curent.

Scobitul în nas este un gest sănătos?

Să fi făcut bine natura atunci când ne-a dat o grosime a indexului perfect adaptată circumferinţei nărilor?

Avem la dispoziţie în permanenţă un instrument ideal pentru a ne curăţa nasul. Pe parcursul zilei, nările, care funcţionează ca nişte filtre, se încarcă cu mizerii care provoacă o senzaţie neplăcută de jenă. Singur în maşină la semafor, în intimitatea toaletelor, a sălii de baie, ca şi în pat, după ce lumina este stinsă (cine nu şi-a pus niciodată întrebarea ce să facă cu inoportuna pradă extrasă?), fiecare scotoceşte metodic în interiorul propriului apendice nazal. Dar, aşa cum au arătat cercetătorii, fiecare o face în ritmul său.

O echipă de oameni de ştiinţă americani a realizat, într-adevăr, un studiu clinic consacrat persoanelor care îşi bagă degetele în nas şi a descoperit că 1, 2% din populaţie o face în mod repetitiv, chiar compulsiv, cel puţin o dată pe oră, unii aproape din sfert în sfert de oră. Prin acest gest, cei în cauză contracarau de fapt situaţii de stres şi de anxietate, unii anticipând remarca unei persoane care le-ar fi semnalat că le iese ceva din nas, observaţie ce le-ar fi provocat un sentiment de ruşine inimaginabil. Cercetătorii au numit acest comportament obsesiv „rinotilexomanie”. Cu această ocazie, au întâlnit chiar şi persoane care, din cauza scobitului brutal, ajungeau să se rănească: cineva şi-a străpuns septul nazal, altcineva şi-a crestat nara cu

unghia, iar o femeie a reuşit chiar să-şi perforeze sinusul.

Alţi medici, din India, au studiat această practică la copii şi adolescenţi, care au admis cu toţii că se scobesc în nas cam de patru ori pe zi. Interesant este că 12% dintre ei au recunoscut că fac acest lucru din pură plăcere, pentru a-şi produce o senzaţie de delectare, fără a avea nicio nevoie reală de a-şi elibera nările.

Şi printre subiecţii adulţi există persoane care fac acest gest doar „pentru a se simţi bine”. Nu trebuie să vedeţi aici vreo obsesie senzuală din partea mea, dar nu pot să nu mă gândesc la imaginea degetului care intră într-o cavitate călduţă şi umedă, un fel de mic coit simbolic făcut repede şi bine, o formă inconştientă de liniştire şi de eliberare de frustrări prin reproducerea în secret a unui raport amoros imaginar. În orice caz, acesta poate fi un loc de joacă ideal pentru psihanaliştii care interpretează cotidianul. Notaţi de altfel, ca idee, că s-a observat că băieţii se scobesc în nas mai des decât fetele. Cine ştie de ce…

Nu vă băgaţi degetele murdare în nas

Un lucru este sigur: scobitul în nas cu degetele murdare comportă riscuri pentru sănătate, fiindcă microbii care se găsesc pe degete (cum ar fi stafilococul auriu, vector al unor boli) pătrund atunci din exterior în interiorul organismului. Lansate pe neaşteptate într-un mediu umed, la 37 de grade, ideal pentru dezvoltarea lor, şi beneficiind, începând din nas, de căi naturale de propagare, aceste bacterii patogene pot provoca infecţii în diferite părţi ale corpului.

Cercetători de la Universitatea Cambridge au remarcat astfel că persoanele care se scobesc în nas foarte des au un grad semnificativ mai ridicat de contaminare la infecţiile cu stafilococul auriu. Alţi cercetători au descoperit că subiecţii care îşi scotocesc mereu nările cad mai des victime ale streptococilor patogeni, cauzatori de pneumonii.

Ce se găseşte în nas nu se mănâncă!

Un număr mare de copii, dar şi unii adulţi bagă în gură ce scot din nas. Îmi închipui dezgustul unor cititori, însă întrebarea care se pune nu este dacă „e un lucru bun sau rău”, ci mai degrabă care sunt riscurile unui astfel de comportament.

Primul pericol este un procent de bacterii patogene crescut peste normal. Unii au avansat ideea (năucitoare) că acest obicei nu chiar gastronomic ar întări sistemul imunitar, însă acest lucru nu a fost dovedit niciodată. Aşa că, de vreme ce există îndoieli, să ne abţinem de la astfel de „gustări”.

Atenţie, este periculos să ne smulgem părul din nas!

Firele de păr din nas funcţionează ca nişte măturici. Una dintre sarcinile lor este aceea de a ţine microbii afară, protejând fosele nazale, porţile de intrare către restul organismului. Ele formează astfel un fel de barieră protectoare ideală, un zid de apărare care l-a făcut pe un medic newyorkez să afirme: „Smulgerea firelor de păr din nas se află la originea unor infecţii care pot fi uneori fatale”.

Inspirăm pe nas şi expirăm pe gură, ceea ce permite aerului exterior să fie umidificat, filtrat şi încălzit înainte de a fi folosit de plămâni. O serie de cercetători au semnalat că smulgerea părului din nas creşte frecvenţa alergiilor lăsând cale liberă alergenilor, stafilococului auriu şi moleculelor toxice, mai ales celor cauzate de poluare. Fiecare fir de păr smuls contribuie aşadar la deteriorarea unui filtru natural. Pe deasupra, odată scos acesta, rămâne o inflamaţie locală – nişă perfectă pentru microbii agresivi.

Stafilococul auriu se află la originea unor boli care merg de la benignele, dar dureroasele panariţii şi furuncule până la gravele intoxicaţii alimentare, pneumonii, infecţii ale valvelor cardiace, trecând prin septicemii, letale în caz de rezistenţă la antibiotice. Firele de păr nazale pot conţine bacterii patogene: dacă ne frecăm la ochi imediat după ce le-am smuls, se poate întâmpla să facem conjunctivită.

Cum să procedăm pentru a nu mai lăsa vederii fire de păr care ies din nas? Le retezăm cu foarfece dezinfectate înainte şi după folosire. Dacă utilizaţi o maşină de tuns electrică, aceasta trebuie curăţată la fel, dar mai ales să fie de uz strict personal. Este mai bine deci să aplicăm acest procedeu noi înşine, acasă, nu la frizerie sau în saloanele de înfrumuseţare, unde maşinile de tuns pentru părul din nas se folosesc uneori în mod colectiv.

Arta de a ne curăţa corect nasul

Toaleta nasului face parte din gesturile naturale care conferă o stare de bine imediată, pentru că ne simţim mai curaţi odată ce am scăpat de materialul indezirabil care ocupă spaţiu sau îl blochează. Urmează câteva reguli.

În prealabil, este important să ne spălăm riguros şi cu delicateţe mâinile (având grijă să nu ne producem vreo rană cu unghiile), pentru a evita introducerea în nări a bacteriilor patogene sau a virusurilor amintite mai sus. După curăţarea nasului, iarăşi ne spălăm pe mâini.

Există un moment potrivit pentru această acţiune? în opinia mea, da: seara, înainte de culcare, şi dimineaţa, dar numai în baie. Completaţi curăţarea suflându-vă nasul, concentrându-vă pe rând pe câte o nară, pentru a elimina complet eventualele reziduuri. Nu ezitaţi să vă trageţi nasul şi să scuipaţi în lavabou ceea ce s-a strâns, fiindcă astfel vă veţi elibera faringele. Nu ar fi rău să adăugaţi acestor gesturi ritualul japonezilor, care îşi completează toaleta printr-o gargară cu apă sărată sau carbogazoasă, cu scopul de a curăţa bine criptele amigdaliene unde se pot refugia microbii.

Curăţenia nazală generală

După cum am văzut, nasul ne protejează, dar şi noi, la rândul nostru, ar trebui să-l protejăm printr-o igienă impecabilă. Iar spălarea lui, practică foarte veche al cărei temei l-am uitat, din păcate, este esenţială. Dacă îl spălăm în fiecare dimineaţă, începem ziua cu dreptul! Avem atunci senzaţia de curăţenie, de respiraţie uşoară şi de percepţie mai bună a mirosurilor – ceea ce este adevărat, fiindcă

mucoasele nazale funcţionează astfel mai bine, iar iritaţiile scad. Eliminăm astfel şi secreţiile care se acumulează în timpul zilei şi îmbunătăţim funcţionarea bronhiilor. Dacă veţi privi în chiuvetă ce iese din nas, nu veţi mai avea dubii referitoare la utilitatea procedeului despre care vorbim.

Nu ne rămâne decât să îl practicăm cu discernământ. Metoda este simplă: aplecaţi capul şi, cu ajutorul unui nebulizator, instilaţi ser fiziologic sau soluţii pe bază de apă de mare în fiecare nară, pe rând. Alegerea lichidului depinde de nivelul de practicitate şi de gradul de toleranţă al fiecăruia. În unele ţări, se foloseşte un recipient în formă de lampă cu ulei în care se pune apă călduţă cu puţină sare; se lasă să curgă încetişor conţinutul în fiecare nară, cu capul lăsat pe o parte, pentru a se obţine o spălare adecvată a foselor nazale. Am practicat această metodă în India şi trebuie să recunosc că am fost cucerit de simplitatea ei. După ce am terminat spălarea, este esenţial să ne ştergem nasul, apăsând pe o nară pentru a o închide şi suflând fără să forţăm pe cealaltă.

Făcând aceste lucruri sănătoase zilnic, veţi evita stagnarea prea multor „agenţi externi” în cavităţile nazale şi vă veţi transforma din nou nasul într-un filtru eficient, capabil să se apere de numeroşii microbi care provoacă răceli. Pentru alergici, acest procedeu înseamnă eliminarea alergenilor, iar pentru noi toţi înseamnă îndepărtarea din organism a particulelor ce ţin de poluarea atmosferică. Şi nu durează decât maximum două minute.

Pentru informare, la un interval de una până la cinci ore, schimbăm nara prin care respirăm: fenomenul poartă numele de „ciclu nazal”. Vasoconstricţia se produce alternativ pe o parte, apoi pe cealaltă, reacţie fiziologică ce ne permite să simţim mai bine mirosurile. Aşa că nu vă impacientaţi atunci când una dintre nări vă este parţial înfundată: este ceva absolut normal.

Lenjerie şi bluejeans

Fără lenjerie intimă în timpul nopţii

Vaginul are o ecologie microbiană perfectă şi

armonioasă, care participă la lubrifierea sa completă şi asigură o reacţie promptă în caz de agresiuni bacteriene, de tip gonococ sau Chlamydia. Un bun echilibru al florei între anumite bacterii şi drojdii garantează un real confort intim.

O floră a vaginului sănătoasă include lactobacili (bacterii bune) (specie diferită de cea din iaurturi, bineînţeles) în număr mare. Aceştia se hrănesc cu glicogenul produs de celulele vaginale şi convertesc zaharurile în acid lactic, scăzând pH-ul vaginal şi creând un mediu ostil germenilor indezirabili. În practică, creaţiile naturii suntaşadar bine construite: vaginul fabrică spontan substanţele antibacteriene care îl protejează.

Numeroase cercetări recente s-au aplecat asupra florei intestinale, însă mult prea puţine au fost consacrate florei vaginale. Or, microbiomul vaginal intervine în mod semnificativ în starea de sănătate a femeii. Astfel, se întâmplă ca o serie probleme bacteriene să provoace mirosuri îngrijorătoare, care fac necesar un consult medical. În acest caz, fac o recomandare: evitaţi cu orice preţ duşurile vaginale sau folosirea săpunului şi a altor antiseptice care nu sunt prescrise de medic. Aceste produse pot dezechilibra flora, vulnerabilizând-o în faţa agresiunilor microbiene. Vrând să ne menţinem curaţi, producem de fapt efectul invers.

Unii specialişti în microbiologie chiar sfătuiesc femeile, pentru menţinerea florei vaginale normale, să nu poarte chiloţi pe timpul nopţii. Obiectivul este de a permite păstrarea unei ventilaţii optime pentru zona genitală şi de a o face mai puţin umedă. Conform acestora, chilotul creşte căldura, care destabilizează echilibrul florei, şi chiar umiditatea, doi factori care favorizează iritaţiile locale. Dacă vă este cu neputinţă să vă lipsiţi de acest obiect de lenjerie (la menstruaţie, spre exemplu), încercaţi totuşi să nu achiziţionaţi lenjerie intimă din materiale sintetice şi să optaţi pentru bumbac, care absoarbe mai bine umiditatea provocată de căldură şi de transpiraţie.

Epilare totală şi blugi prea strâmţi – un cocteil exploziv

La rândul lor, o serie de medici americani s-au interesat de o practică ce ia amploare de mai mulţi ani încoace: epilarea integrală în combinaţie cu purtarea de blugi slim fit. Obiectivul lor era să verifice dacă această modă comportă riscuri pentru sănătatea feminină. Astfel, au format două grupuri care cuprindeau peste 200 de femei, monitorizate timp de un an. În primul grup, participantele îşi luau angajamentul să poarte pantaloni strâmţi şi să se epileze inghinal, în celălalt îşi păstrau pilozitatea şi se îmbrăcau cum credeau de cuviinţă. După 365 de zile, rezultatul a fost fără echivoc: primul grup cunoscuse de două ori mai multe vulvo-vaginite, mergând de la o simplă jenă până la iritaţie dureroasă sau chiar fenomene infecţioase.

Explicaţia este, de fapt, extrem de simplă: pantalonii prea mulaţi favorizează transpiraţia şi macerarea tegumentului în această zonă sensibilă, iar absenţa părului face ca hainele, frecând pielea, să o irite foarte tare. Prin urmare, faceţi alegerea cea bună între trendurile care dictează ceea ce purtăm şi menţinerea unei stări de sănătate optime.

Nu încercaţi să imitaţi pe toată lumea, creaţi-vă un stil şi reguli proprii, simţiţi-vă libere să alegeţi ceea ce vi se potriveşte pentru a exprima cine sunteţi cu adevărat… nu sunt oare acestea semne ale unei personalităţi puternice mult mai atractive decât să vă conformaţi unui tipar, mai ales atunci când în joc se află propria voastră sănătate? O ţinută graţioasă a capului, un mod simplu de a sta drept în chip firesc, nişte poziţii armonioase contribuie mai mult la eleganţă decât orice „tendinţă” uniformă. În consecinţă, este inutil să jucaţi rolul femeii care poartă branduri la modă, arborând, cu litere de-o şchioapă, pe un tricou, pe o curea sau pe o geantă numele unei mărci de lux: felul vostru de a zâmbi şi de a vă exprima va face ca frumuseţea şi graţia voastre fără artificii să radieze mult

mai mult decât nişte logouri ostentative.

Inamicii igienei pândesc peste tot

Microbii ameninţă mereu, de peste tot, chiar şi atunci când nu te aştepţi. Terenurile lor de acţiune predilecte sunt variate, multiple, surprinzătoare. De aceea, pentru a nu ne îmbolnăvi foarte des, este nevoie de vigilenţă şi, mai ales, de o bună cunoaştere a capcanelor pe care le întind aceşti mici adversari redutabili. Urmaţi-mă şi veţi descoperi obiectele şi ungherele neobişnuite unde nici prin gând nu ne-ar trece că s-ar putea ascunde. Veţi învăţa mecanismele de reacţie rapidă pe care trebuie să le adoptaţi.

Credit nelimitat de microbi:

cardurile bancare

Este vorba despre o afacere cu bani murdari, în sensul propriu al expresiei, despre un credit nelimitat, dar nu în euro. Mi-ar plăcea să vă anunţ că vorbim despre un câştig financiar care vă va ajuta să vă împliniţi toate dorinţele, însă povestea este mult mai gravă şi de cu totul altă natură: mă refer aici, de fapt, la o rezervă imensă de… microbi!

Cardurile bancare, aceşti câţiva centimetri pătraţi de plastic, sunt manipulate de o mulţime de persoane: voi, taximetristul, vânzătorul, ospătarul etc. Şi, de fiecare dată când plătiţi, ele se transformă în cuiburi de microbi. Pentru a verifica acest lucru, am hotărât, împreună cu profesorul Vialette de la prestigiosul Institut

Pasteur din Lille, să facem o prelevare de probe de la două grupuri din acest oraş și din Paris. Au fost analizate 95 de cârduri, aparţinând unui număr de 95 de subiecţi diferiţi. Menţionez că acest test nu se petrecea într-o perioadă de epidemie de gripă sau de gastroenterită. La prelevarea probelor, efectuată cu ajutorul unei mici perii cilindrice, a fost vizată în special zona în relief a cârdurilor, cea corespunzătoare cifrelor.

Aceste numere constituie excelente medii prielnice dezvoltării microbilor, cercurile ce intră în alcătuirea

cifrelor 0,6, 8 sau 9 fiind adevărate paradisuri pentru bacterii, unde acestea se şi multiplică.

Mai precis, pe aceste 95 de eşantioane, nivelul de contaminare varia între patru şi 300 de colonii bacteriene pe fiecare card: 16% dintre ele, adică un card din şase, prezentau rate foarte mari de contaminare (mai mult de 200 de colonii pe 25 de centimetri pătraţi), iar 12%, adică un card din opt, erau, de asemenea, purtătoare de ciuperci.

Prin urmare, sfatul meu stăruitor este să vă curăţaţi regulat cardul de credit (în special în perioadele de epidemie de gripă sau de gastroenterită, fiindcă riscul de transmitere a bolilor prin intermediul acestuia este foarte mare), un gest de igienă simplă, care vă va ţine departe de primejdie.

Meniul mizerabil în acelaşi registru, analize efectuate în restaurante din Spania au arătat gradul înalt de contaminare cu microbi al meniurilor. Motivul este întemeiat: acestea nu sunt aproape niciodată spălate sau dezinfectate, deşi sunt atinse, la fiecare servire, de mâinile (de multe ori murdare) a nenumărate persoane – chelneri, clienţi…

Cercetătorii au remarcat că meniurile reprezentau un suport pentru procesul de contaminare încrucişată microbi-alimente, provocând gastroenterite şi/sau gripe. Ca şi în cazul cardurlori bancare, au evidenţiat o mare diversitate de bacterii, cum ar fi stafilococul auriu, cunoscut pentru perioada de supravieţuire care poate ajunge la câteva zile.

Sfatul meu practic:

Spălaţi-vă pe mâini după ce daţi comanda de mâncare…

Ca să nu mai vorbesc de solniţe, al căror bilanţ bacteriologic la fel de dezgustător pot doar să mi-l imaginez. Cel mai indicat este să nu le folosiţi deloc. În acest fel, veţi face mult bine sănătăţii voastre, fiindcă sarea măreşte riscurile de hipertensiune arterială şi de

cancer la stomac, stimulează prea mult apetitul şi contribuie la depunerea de kilograme inutile.

Habitaclurile maşinilor – bazine de microbi

Deseori, maşinile sunt pe cât de strălucitoare la exterior, pe atât de murdare în interior. De ce? Pentru că mulţi dintre noi mâncăm la volan şi aerisim doar puţin, mai ales de la introducerea aerului condiţionat pe scară largă. Toate acestea creează condiţiile ideale pentru înmulţirea microbilor: timp, umiditate şi resturi alimentare.

În consecinţă, curăţaţi, spălaţi şi uscaţi regulat volanul şi mânerele din vehicul – pe scurt, tot ce atingeţi la fiecare deplasare. Iar atunci când folosiţi pompa de alimentare cu combustibil pentru a face plinul, nu uitaţi să vă daţi pe mâini după aceea cu un gel hidroalcoolic, deoarece aceasta este puternic contaminată la nivel microbian.

Soluţia: „Lămâia curăţă rapid”.

Insist de multă vreme asupra necesităţii de a ne spăla pe mâini înainte de a merge la masă, ritual care scade semnificativ infecţiile gastrointestinale, otorinolaringologice şi respiratorii. Explicaţia este simplă: atingând ceea ce ducem la gură, cum ar fi pâinea sau cartofii prăjiţi, transportăm microbii din exteriorul corpului în interior. Or, în perioadele de epidemii de gripă sau de gastroenterită, riscul este mult mai ridicat.

A fi curat pe mâini înainte de a te instala în faţa farfuriei nu este totuşi mereu uşor, mai ales la restaurant, pentru că toaletele sunt uneori foarte murdare, iar mâinile voastre, deşi curăţate, riscă să fie contaminate microbian atunci când apăsaţi clanţa uşii pentru a ieşi. Iar când ştim că un virus rămâne activ mai multe zile şi că cineva poate fi contaminat cu trei zile înainte ca persoana transmiţătoare să se îmbolnăvească, continuarea este lesne de imaginat.

Ei bine, există o soluţie simplă: cereţi o jumătate de lămâie. Ca să ştiţi, în Franţa, lămâia (precum sarea, piperul, uleiul sau oţetul) nu se plăteşte. Stoarceţi aşadar

câteva picături de zeamă în palmă, frecaţi-vă bine mâinile (fără să uitaţi spaţiile interdigitale şi unghiile), apoi ştergeţi-le cu un şerveţel. Printr-un singur gest, veţi avea mâinile curate şi plăcut parfumate.

Lămâia este o armă naturală antibacteriană redutabilă, nu prezintă niciun pericol şi poate fi folosită fără reţinere. Puterea ei activă, în special împotriva bacteriilor de tip stafilococ auriu sau a anumitor tulpini de *Escherichia coli*, este faimoasă. Eu fac uz de ea de fiecare dată când am ocazia, storcând înainte şi câteva picături în apa pe care o beau, ceea ce conferă un gust bun lichidului şi o senzaţie minunată de prospeţime.

În ceea ce priveşte lămâia şi citricele în general, trebuie să avem în vedere un studiu ştiinţific recent cel puţin surprinzător. Acesta a relevat faptul că persoanele care beau zilnic suc de citrice în cantitate mare prezintă o rată a cancerului de piele cu 30% mai mare. Pentru moment, savanţii au observat fenomenul, negăsindu-i încă explicaţia. Singura recomandare pe care o putem face băutorilor înrăiţi de astfel de sucuri este să meargă anual la dermatolog şi să se protejeze corespunzător de soare. Este adevărat şi că unele citrice, cum ar fi grepfrutul, perturbă funcţionarea medicamentelor, făcându-le uneori inactive. Ceea ce este natural nu e întotdeauna şi nepericulos.

Curelele de ceas dubioase întreaga comunitate ştiinţifică recunoaşte că spălatul mâinilor este esenţial pentru sănătate. Dar vă închipuiaţi oare că undeva în proximitatea mâinilor microbii stau ca-n sânul lui Avraam, abia aşteptând să aterizeze pe ceea ce atingeţi? Vinovatul: cureaua de la ceas. Niciodată spălată, dar murdărită în fiecare zi. Atunci, la ce bun să ne dăm silinţa să ne spălăm cu grijă palmele şi degetele, dacă trebuie să coabităm cu un rezervor de mizerie?

Umiditatea transpiraţiei, contactul cu tot felul de contaminanţi şi absenţa oricărei picături de săpun pregătesc terenul perfect pentru multiplicarea microbilor

pe aceste bucăţele de piele. Studii ştiinţifice au scos în evidenţă faptul că ele sunt purtătoarele unei faune bacteriene impresionante (un mix de bacterii, drojdii, ciuperci…), cercetătorii semnalând existenţa unor curele de ceas de trei ori şi jumătate mai contaminate decât un capac de W.C. Acum înţelegem de ce chirurgii nu au voie să poarte bijuterii sau ceasuri în sala de operaţie.

Există şi aici o soluţie: purtarea brăţărilor de ceas din oţel inoxidabil, din material sintetic textil, din plastic lavabil sau chiar a unui ceas rezistent la apă şi săpunirea lor regulată, având grijă apoi să le clătim şi să le uscăm bine. Ceasul propriu-zis poate fi curăţat cu un gel hidroalcoolic şi un tampon din bumbac.

Un ultim detaliu important: vă sfătuiesc să aruncaţi imediat după utilizare brăţările temporare distribuite în cadrul festivalurilor, de pildă. Ştiu că multora dintre voi le place să le păstreze la mână ca o amintire sau pe post de amuletă, însă un studiu britanic a demonstrat că sunt de 20 de ori mai contaminate decât este normal.

Riscurile de care nu suntem conştienţi

Pericolul nu se află întotdeauna acolo unde credem noi că s-ar afla. O serie de cercetători au făcut cunoscut recent rolul igienei orale precare în dezvoltarea maladiei Alzheimer, a numeroase forme de cancer şi a unor afecţiuni cardiovasculare. Sunt vizate chiar şi disfuncţiile erectile. Cum s-a ajuns la asemenea concluzii?

Boala Alzheimer nu beneficiază (pentru moment) de niciun tratament. În schimb, prevenţia a progresat. Spre exemplu, medicii au descoperit în creierul pacienţilor prezenţa unor proteine toxice provenite din bacterii patogene, *Porphyromonas gingivalis*, care se regăsesc şi în zona bucodentară a persoanelor în cauză. Prin urmare, bacteria, care provoacă inflamări ale gingiilor ce pot ajunge până la retracţie gingivală, migrează.

Alte bacterii provenite din gură cresc semnificativ frecvenţa anumitor cancere. Este cazul bacteriei *Helicobacter pylori*, ce provoacă ulcer gastric, boală care,

netratată, duce la o stare inflamatorie constantă şi netezeşte drumul către cancerul la stomac. Or, printr-un tratament antibiotic adecvat, această bacterie este eliminată. S-a mai constatat şi că alte bacterii care se află printre cauzele inflamării gingiilor favorizează apariţia cancerului de pancreas, de esofag sau de colon şi chiar a bolilor cardiovasculare. Pentru a vă proteja, recomand o vizită anuală la dentist, un periaj atent al dinţilor, cu folosirea aţei dentare după fiecare masă şi, bineînţeles, evitarea pe cât posibil a produselor dulci.

Accidentele vasculare cerebrale sunt şi ele implicate şi legate, în unele situaţii, de afecţiuni ale cavităţii bucale. În mai 2019, o echipă de specialişti de la Universitatea din Tampere (Finlanda) a identificat fragmente de ADN provenind din bacterii din cavitatea bucală în embolusuri cerebrale care se aflau la originea unor accidente vasculare neurologice. Din 75 de pacienţi victime ale congestiilor cerebrale, 79% prezentau fragmente de bacterii specifice provenind din cavitatea bucală!

O igienă bucodentară necorespunzătoare are deci repercusiuni indirecte, putând fi foarte dăunătoare pentru sănătate. Inflamarea gingiilor creează un mediu după care bacteriile periculoase se dau în vânt. Cum putem preveni dezvoltarea acestor infecţii cronice?

Studii recente au arătat clar că alimentaţia are un rol determinant în această eradicare, în special mesele care conţin din abundenţă legume, fibre, omega-3 (peşte gras, nuci etc.) şi alimente bogate în vitaminele C şi D. Astfel se poate reduce riscul de gingivită, patologie bucală ce se caracterizează prin sângerări în timpul penajului dinţilor. Dimpotrivă, grăsimile şi zaharurile favorizează gingivită.

Telefonul mobil, un obiect foarte personal

Pentru binele vostru, învăţaţi să fiţi lipsiţi de delicateţe. Altfel spus: telefonul mobil, ca şi periuţa de dinţi, nu se împrumută. Nu este nimic legat de proasta creştere în această atitudine, ci, din contră, astfel vă apăraţi şi îi protejaţi şi pe ceilalţi. Căci, vorbind la telefon,

proiectăm pe aparat milioane de bacterii şi viruşi care, din cauza microfonului lipit de gură, se transferă în număr mare. Chiar dacă trăiţi în armonie cu propriii microbi, care constituie flora voastră interioară, microbii altora vă pot deveni duşmani: or, anumiţi viruşi pot prospera mai multe zile pe un smartphone. Luaţi deci în calcul să-l curăţaţi în fiecare dimineaţă cu un şerveţel umed sau cu o bucată de vată uşor impregnată cu un produs antiseptic, pentru a nu-l transforma într-o rezervaţie de agenţi patogeni.

Iar dacă ne gândim că un studiu publicat în revista Societăţii Americane de Microbiologie tocmai a făcut cunoscut faptul că 40% dintre telefoanele studenţilor unei universităţi braziliene erau contaminate cu stafilococul auriu… se impune concluzia că prudenţa şi curăţenia sunt indispensabile. Ne schimbăm zilnic lenjeria intimă, de ce să nu ne ştergem mobilul în acelaşi ritm? Este mai puţin riscant să purtăm un slip sau un chilot două zile la rând decât să apropiem de gură un telefon murdar!

Nu întrerupeţi filmul înainte de final!

La fiecare scaun, rectul se goleşte complet. Însă unii, atunci când se duc la toaletă să facă acest lucru, ar vrea ca, imediat ce s-au aşezat, treaba să fie deja terminată. Repede, nu e vreme de pierdut, mai ales să nu stăm mult, pentru că cineva aşteaptă… domină graba care strică treaba. Însă nimic nu este mai păgubos pentru sănătate. Deoarece, odată instalaţi, pentru a duce la capăt operaţiunea, aceşti amatori de viteză împing cu putere maximă în speranţa de a proiecta afară cât mai multe materii fecale în cel mai scurt timp, eforturi care se soldează deseori cu rezultate mediocre, adică excreţia acestora în bucăţi mici. Necazul este că faptul de „a împinge cu putere” la toaletă măreşte presiunea în vasele de sânge, de aceea unii, făcând acest lucru, se înroşesc la faţă, tensiunea arterială urcă, iar la cardiaci este posibil chiar să survină accidente vasculare. Mai puţin rău, dar totuşi nu de neglijat, venele anusului se umflă şi ele, favorizând apariţia hemoroizilor. Prin urmare, un sfat:

când ne aflăm pe closet, trebuie să dăm dovadă de stăpânire de sine şi de măsură.

Dar nici nu rămâneţi o veşnicie acolo…

În medie, atât bărbaţii, cât şi femeile petrec mai puţin de trei minute la toaletă de fiecare dată. Este puţin. Alţii însă zăbovesc prea mult: lectură, smartphone etc. Şi în acest caz, ceea ce e prea mult este duşmanul binelui. Unii experţi ne sfătuiesc să nu rămânem mai mult de trei minute pe W.C. pentru că altfel musculatura din jurul anusului îşi pierde tonicitatea, iar canalul anal alunecă puţin către exterior, ceea ce ar risca să înlesnească trecerea în afară a hemoroizilor, lucru nici estetic, nici confortabil.

Acesta este şi un fenomen care creşte riscul de constipaţie persistentă. Prelungind timpul petrecut pentru obţinerea unui rezultat, există posibilitatea să nu se întâmple nimic. De ce? Pentru că dorinţa de defecaţie este declanşată de senzaţia de mici contracţii intestinale, iar statul prea mult pe closet reduce aceste contracţii, care devin mult mai slabe. Rezultatul: scaunele au tendinţa de a o apuca în direcţia inversă, adică de a urca înspre colon. Cunoaşteţi acest fenomen: atunci când ne aflăm în imposibilitatea de a merge la toaletă, ne abţinem (ceea ce nu este bine) şi, uşor-uşor, cheful dispare. Când ne întoarcem, ceva mai târziu, într-un moment pe care îl considerăm oportun, defecaţia se dovedeşte a fi mai dificilă, fiindcă scaunele au devenit dure. Aşa se formează uneori fecaloame, aglomerări de materii fecale tari ca piatra, care pot duce la ocluzii intestinale prin obstrucţia anusului, în astfel de situaţii, medicul trebuie să efectueze o spălătură sau un tuşeu rectal, pentru a fragmenta fecalomul şi a-l extrage bucată cu bucată. În orice caz, formarea fecaloamelor evidenţiază importanţa mişcării, a mersului pe jos pentru a beneficia de un tranzit intestinal bun, a menţinerii unei alimentaţii adecvate, ca şi a unei hidratări corespunzătoare pe tot parcursul zilei.

Pentru început, nu fiţi preocupaţi de cronometru

Ca să avanseze lin în interiorul intestinelor şi să se îndrepte către ieşire, bolul alimentar are nevoie de mişcare. În caz contrar, expulzarea va fi lungă şi dificilă. În consecinţă, fiţi concentraţi pe deplin pe ceea ce faceţi. Aşezaţi-vă confortabil, fără stres, încercând să vă relaxaţi. Inspiraţi şi expiraţi calm, fiind atenţi la respiraţie. Atunci când simţiţi că vine momentul, lăsaţi ca totul să se petreacă natural, fără a încerca să forţaţi sau să faceţi ceva în plus. Aşteptaţi liniştiţi ca forţa gravitaţională să facă să cadă firesc ceea ce persista în rect. Uneori veţi remarca lungimea neobişnuită a scaunului produs. În orice caz, rectul va fi complet gol, curat, iar voi – uşuraţi.

Pentru a încheia operaţiunea, spălaţi-vă local după aceea, dacă aveţi posibilitatea.

În cuplu, facem cu plăcere schimb de microbi

Un grup de specialişti americani au evidenţiat în ce măsură partenerii de cuplu activi din punct de vedere sexual care locuiesc împreună împart între ei amprentele microbiene personale. Folosind un algoritm specific, specialiştii au reuşit, cu o precizie de peste 85%, să reconstituie perechile participante la studiul lor, sprijinindu-se doar pe o serie de eşantioane biologice individuale. Şi au constatat (lucru care i-a surprins) că zona de schimb cea mai prolifică se află la nivelul picioarelor. Practic, mersul prin casă în picioarele goale face să punem la comun un imens arsenal de microbi!

În Occident, majoritatea oamenilor nu se descalţă atunci când ajung acasă. Merg pe stradă, calcă în excremente de câini, ating gunoaie, răspândesc poluarea şi îşi transformă tălpile în depozite de microbi. Şi, odată reveniţi în propriul cămin, „însămânţează locul”, care devine un veritabil mediu de cultură. Va fi suficient să pună picioarele goale, mai ales ude, la ieşirea de la duş, pe o astfel de podea pentru a-şi contamina partenerul şi cearşafurile. Vă reamintesc deci acest sfat de bun-simţ: nu intraţi niciodată cu încălţămintea de oraş în baie sau în dormitor.

Barba

De câţiva ani încoace, barba este foarte în vogă, fiind un mod de a-ţi afişa virilitatea, diferenţa, ba chiar de a-ţi afirma libertatea. Unii pretind că permite şi un câştig de timp. Nu cred că este adevărat: dacă bărbieritul zilnic este o necesitate obositoare, îngrijirea părului de pe faţă este (sau ar trebui să fie) mult mai constrângătoare. Pentru că trebuie să-ţi speli barba, să o fricţionezi şi să o usuci, să tunzi firele rebele şi să fii atent ca cele două părţi să fie identice. Fiindcă simetria este primordială, aşa cum au arătat numeroase sondaje, indicând că o faţă echilibrată şi proporţionată reprezintă unul dintre criteriile estetice esenţiale. Drept urmare, în funcţie de talentul fiecăruia în materie de tuns, se poate reechilibra o figură în perspectivă, la fel cum o mustaţă conferă un plus de armonie buzei superioare.

Pe de altă parte, maniera în care este purtată barba e determinantă: bine îngrijită sau murdară, ea poate da o impresie de înţelepciune sau de ins în derivă. O serie de cercetări au stabilit chiar că, pentru femeile mai în vârstă, bărbaţii cu barbă apar ca beneficiind de un statut social înalt şi că bărboşii nervoşi par mult mai agresivi decât spânii furioşi! Dacă porţi barbă este deci ca şi cum ai avea un mesaj scris pe faţă. Aşa că trebuie atenţie pentru a compune un text clar şi a nu provoca vreo confuzie.

Şi igiena? Barba este un focar bacterian permanent. Spre exemplu, englezii au calculat că totalitatea celor care consumă regulat bere şi care poartă mustaţă lasă 96.000 de litri de băutură pe an în podoaba ce le umbreşte buzele! Un alt studiu a subliniat că barba unui bărbat ar conţine mai multe bacterii decât blana unui câine, constatare al cărei adevăr depinde în mod direct, se înţelege, de comportamentul proprietarului. Dacă părul său facial este bine întreţinut, nu va exista nicio problemă deosebită. În schimb, dacă barba scurtă care încadrează faţa, ciocul sau orice fel de barbişon este lung şi neîngrijit, microbii vor avea timp berechet pentru a prospera, alimentându-se cu

pielea moartă pierdută zilnic şi hidratându-se cu transpiraţia feţei. Pentru a nu întreţine o astfel de menajerie, există o singură opţiune: muncă multă şi săpun, plus uscare perfectă.

În afară de contribuţia la aspectul fizic, eu atribui bărbii un alt merit: apără o mare parte a feţei de soare, deci de riduri. În locul în care creşte, riscurile de cancer de piele sunt mai reduse, firele de păr dese blocând 95% din razele UV. Dacă vreţi să vă convingeţi, comparaţi-vă chipul cu părţile corpului care nu sunt expuse niciodată la soare şi veţi constata că zonele protejate natural au o piele de copil, în timp ce obrajii, fruntea, gâtul prezintă o epidermă de adult. Prin urmare, barba are un rol util de protecţie.

De asemenea, barba contribuie la hidratarea feţei, ferind stratul lipidic al pielii de vânt şi de agresiunile exterioare. Cât priveşte mustaţa, aceasta poate să joace rol de filtru şi să reducă efectele polenurilor. Cu toate acestea, nu reprezintă un motiv pentru a-i imita pe Henric al VIII-lea, regele Angliei, sau pe ţarul Petru cel Mare, care, în 1535 şi 1704, au pus impozite pe bărbi…

Salatele care ne îmbolnăvesc

Lupta împotriva risipei alimentare a devenit o prioritate, într-atât de şocant este modul nostru actual de consum, în timp ce mulţi oameni de-abia fac faţă cheltuielilor, reuşind cu greu doar să se hrănească şi nimic mai mult. Dacă acest lucru va fi conştientizat, cu atât mai bine. Vedem chiar că, pentru a nu arunca mâncare, numeroase persoane se întorc la arta (de demult) de a transforma resturile alimentare în noi preparate. Deşi e o iniţiativă salutară pentru planetă şi pentru portmoneu, nu este neapărat la fel şi în ceea ce priveşte sănătatea. Pentru că circulă multe prejudecăţi în materie, cum ar fi cea conform căreia „dacă e gătit, nu există nicio problemă”, parţial falsă. Căci nu tot ce este gătit se păstrează o veşnicie. Bineînţeles, o observaţie de bun-simţ este aceea că alimentele crude care au stat prea mult în aer liber

capătă rapid un aspect neplăcut şi, nemaifiind prezentabile, aterizează deseori mai degrabă la gunoi decât în stomac, însă părerea că mâncărurile gătite îndelung ţin mai mult nu e deloc sănătoasă.

La fel e şi cu salatele, asezonate adesea cu ouă fierte tari proaspete, cu felii de roşii şi un pic de pătrunjel, care sunt adăugate pastelor sau orezului rece preparate în ziua precedentă. Avem senzaţia că cu o vinegretă şi cu priceperea de a face din vechi nou treaba e ca şi rezolvată. Or, tocmai aici apare riscul: „vechiul" primenit nu este neapărat bun de mâncat. Mă gândesc în special la tendinţa actuală numită *batch cooking*, care înseamnă să prepari duminica mâncare pentru toată săptămâna. Acest lucru necesită respectarea cât mai riguroasă a condiţiilor de igienă pentru prepararea şi păstrarea bucatelor.

Un student de 20 de ani a murit astfel la zece ore după ce ingerase spaghetti uitate la temperatura camerei vreme de cinci zile. Pentru a câştiga timp şi pentru a face economii, decisese să gătească o singură dată pe săptămână… fără să se gândească la bacteriile oportuniste care stau la pândă. *Bacillus cereus* a profitat de acest lucru pentru a se înmulţi pe mâncare, creând o infecţie care a dus la distrugerea rapidă a ficatului şi la o inflamaţie acută a pancreasului său.

Orezul „reciclat" poate fi la fel de periculos. Medicii americani numesc infecţiile care apar după consumarea acestuia *fried*rice *syndrome*, adică „sindromul orezului prăjit". Numai în Statele Unite această boală afectează în fiecare an mai mult de 60.000 de persoane. Indivizi sănătoşi încep să aibă brusc dureri abdominale, vomă, diaree pasageră, iar cei mai vulnerabili nu supravieţuiesc. Responsabilul – o bacterie ce eliberează toxine care, la rândul lor, provoacă intoxicaţie alimentară în 30 de minute până la 15 ore după ingestie. Din fericire, atunci când ai un sistem imunitar puternic, în 24 de ore totul reintră în normal.

Pentru a evita astfel de intoxicaţii, nimic nu valorează

mai mult decât nişte obiceiuri bune – mai precis, după masă, să punem imediat la frigider ce a rămas din paste şi din orez şi să nu le mai folosim decât o singură dată. Iar dacă restul de mâncare a fost uitat câteva ore pe masă, să nu ne asumăm niciun risc şi să-l aruncăm. Congelarea în acest caz nu este o soluţie, fiindcă am conserva intacte micile bombe microbiene producătoare de toxine redutabile. De asemenea, orezul şi pastele reci nu se pun la frigider într-o salatieră încăpătoare, ci se separă în două recipiente, deoarece o cantitate prea mare întârzie răcirea alimentelor din mijlocul bolului, în fine, dacă doriţi totuşi să mâncaţi din orezul prăjit rămas, nu îl puneţi doar un minut la cuptorul cu microunde şi gata, ci ţineţi-l din nou pe foc la o temperatură mare, cât mai mult posibil, fără a-i altera gustul.

*

După cum am văzut, prin nişte gesturi simple şi cu un pic de – de fapt, cu multă – judecată sănătoasă, nu este chiar atât de complicat să ocolim capcanele cu microbi pe care ni le întinde viaţa de zi cu zi. Urmând sfaturile mele şi schimbându-vă o serie de deprinderi, veţi reuşi cu mare uşurinţă să vă păstraţi sănătatea intactă.

PARTEA A IV-A

Cum să ne menţinem tineri

Puteţi arăta la 70 de ani ca la 4. Acest miracol depinde doar de voi!

Îmbătrânirea rezultă din acumularea daunelor fiziologice şi celulare, dar şi din aplicarea de tratamente sau îngrijiri nepotrivite. La 20 de ani ne bucurăm de tinereţe, primul cadou al vieţii. La 50 de ani, tinereţea devine cadoul pe care ni-l facem singuri prin calitatea modului de viaţă. La 65 de ani, rata de îmbătrânire este de 125 de ori mai ridicată decât la un copil de 12 ani, însă există direcţii de evoluţie care nasc mari speranţe.

Corpul conţine 35 de miliarde de celule care se reînnoiesc şi care au nevoie, pentru o funcţionare optimă, de ce este mai bun. Aşa că, dacă avem grijă în fiecare zi de

creierul nostru şi de trup, ele ne vor întoarce acest serviciu. Pentru a întreţine cei 650 de kilometri de vase de sânge care ne alimentează corpul este nevoie de eforturi cotidiene şi de voinţă. Amintiţi-vă că nu îmbătrânim fiindcă muncim, ci pentru că nu muncim. Prin urmare, refuzaţi atunci când cineva se oferă să vă care sacoşa de cumpărături. A nu ne mişca muşchii şi a nu ne controla echilibrul înseamnă a pierde din forţă şi din autonomie. Cu riscul ca, în ziua când nimeni nu va fi lângă noi să ne ajute, corpul să refuze să se supună şi să devenim dependenţi de ceilalţi.

Muşchii ne protejează ca şi cum ar apăra o fortăreaţă. Pipăiţi-vă abdominalii, bicepşii sau cvadricepşii în timp ce îi încordaţi şi veţi recunoaşte un adevăr neîndoielnic. Însă aşteaptă şi ei de la noi să-i întreţinem. De aceea, cu cât înaintăm în vârstă, cu atât mai implicaţi în sănătatea noastră trebuie să fim, să ne ascultăm mai bine organismul pentru a-l cunoaşte, a-l înţelege şi a-l ajuta.

Secretele îmbătrânirii

Nu îmbătrânim toţi în acelaşi fel. Ceasul biologic al unui sedentar obez alcoolico-tabagic şi cel al unei persoane zvelte care mănâncă echilibrat şi face sport nu merg în acelaşi ritm.

Totuşi, există momente, etape. Cercetătorii americani de la Universitatea Duke au stabilit la ce vârstă începe îmbătrânirea. După ce au studiat toţi factorii implicaţi, răspunsul lor a fost categoric: 26 de ani. O cifră apropiată de cei 25 de ani ai acelor tinere femei necăsătorite – *catherinettes* – care, în tradiţia populară din Franţa, trebuiau să poarte o pălărie excentrică cu ocazia sărbătorii Sfintei Caterina, pentru a arăta că sunt pregătite să îşi găsească jumătatea; altfel, odată sosită ziua fatidică, erau declarate „fete bătrâne”. Prin urmare, concluzia specialiştilor de la Duke se potriveşte destul de bine cu înţelepciunea populară.

Vârstă cronologică, vârstă reală sau vârstă

imunitară?

Conform Institutului „Albert Einstein”, durata maximă de viaţă este de 115 ani la femei şi 114 ani la bărbaţi. Cum Jeanne Calment a demonstrat că se poate trăi până la 122 de ani, sunt de aşteptat noi recorduri.

Cu atât mai mult cu cât vârsta cronologică nu corespunde neapărat vârstei reale şi cu cât a apărut o noţiune de un interes deosebit

(şi pe care o găsesc mai justă), vârsta imunitară. Astfel, în realitate, am avea vârsta sistemului nostru de apărare.

Este adevărat că, cu cât anii se acumulează în ornicul vieţii, cu atât acest potenţial de apărare scade, lăsându-ne fără armele cu care am fi putut ţine piept nenumăratelor boli. Cu riscul ca scăderea numărului de limfocite NK care lichidează tumorile să lase cale liberă celulelor canceroase, iar viruşii şi bacteriile să se propage fără să întâmpine vreo ripostă.

Vestea proastă: în momentul de faţă, nu există niciun medicament capabil să ridice calitatea sistemului nostru imunitar. În schimb, vestea bună este că modul nostru de viaţă acţionează direct atunci când vrem să facem ca sistemul nostru imunitar să devină mai performant.

Capitalul imunitar trebuie întreţinut

Cum anume putem să ne prezervăm şi, mai mult, să ne fructificăm capitalul imunitar? Există în acest sens diferite tehnici şi reţete. Pe locul întâi se află activitatea fizică zilnică, la egalitate cu reducerea caloriilor. Astfel, s-a descoperit că restricţia calorică creşte cu 40% speranţa de viaţă a unui şoarece în perfectă stare de sănătate.

Miracolul din Okinawa

Să aparţină oare metoda ideală locuitorilor insulei Okinawa din Japonia, care deţin recordul mondial la numărul de centenari? Probabil că da, de vreme ce secretul longevităţii acestora, studiat cu minuţiozitate, rezidă în menţinerea unei activităţi fizice cotidiene şi într-o frugalitate nutriţională demne de toată lauda. La peste 100

de ani, decanii lor de vârstă continuă să-şi îngrijească grădinile de zarzavat, să consume multe legume şi niciun fel de dulciuri. În ceea ce priveşte moralul, şi-l susţin zi de zi trezindu-se dimineaţa cu un scop bine definit. Inactivitatea ne îmbătrâneşte. Să reflectăm la acest lucru…

Nu toate organele noastre îmbătrânesc în acelaşi ritm

Fiinţa umană seamănă de fapt cu un automobil. Anumite piese, cum ar fi anvelopele, se uzează repede, în timp ce altele, de pildă, panoul de bord, rezistă un timp îndelungat. Viteza de degradare a corpului depinde de modul de viaţă: pielea unui fumător care se expune la soare se deteriorează mult mai repede decât cea a unei persoane care se protejează de soare şi nu este dependentă de ţigări.

Această uzură diferenţiată a fost demonstrată recent de cercetători, care au constatat că suntem un puzzle de organe, în care coabitează piese tinere şi piese bătrâne. Este o descoperire majoră, fiindcă ne înţelegem astfel mai bine rezistenţa (sau lipsa de rezistenţă) la atacuri. Organele care îmbătrânesc devin mai vulnerabile la boli, cu siguranţă, dar nu numai atât: s-a ajuns la concluzia că un organ obosit produce daune celor rămase în formă bună şi funcţionale. Să luăm drept exemplu ficatul: steatoză hepatică înseamnă ceea ce este numit în mod obişnuit „ficat gras”, preţul plătit pentru numeroase mese cu mâncăruri grase şi dulci, stropite din belşug cu alcool. Ei bine, adus astfel la epuizare, acesta acumulează toxinele şi substanţele cancerigene, punând în pericol, drept urmare, întreg organismul. Atunci când unul dintre organe se duce de râpă, celelalte trag ponoasele.

Sânii îmbătrânesc mai repede, inima mai încet

Cercetarea asupra diferitelor organe umane progresează permanent. Un grup de oameni de ştiinţă americani au observat astfel că sânii îmbătrânesc mai repede – cam cu trei ani – decât restul trupului. Unii cercetători văd în acest lucru un factor de risc în apariţia

cancerului mamar. Pe de altă parte, ei au ajuns la concluzia că, la persoanele între 55 şi 60 de ani, inima este cu nouă ani mai tânără decât alte organe.

Apoi, au încercat să înţeleagă de ce, la o persoană sănătoasă, organele nu au acelaşi ritm de îmbătrânire. Totul vine de la codul genetic unic cu care se naşte fiecare dintre noi şi a cărui expresie se poate modifica în funcţie de modul de viaţă. Igiena de viaţă se traduce prin „metilare”, un proces care ne afectează în mod diferit genele, activându-le pe cele protectoare sau pe cele distructive. Rata de metilare determină astfel vârsta organelor, precum şi impactul acestora asupra sănătăţii noastre.

Performanţa cercetătorilor a fost aceea că au reuşit să determine cu o precizie de 96% (având ca punct de plecare nivelul de metilare al genelor) vârsta exactă a participanţilor la experiment. Şi aceasta, pornind de la un simplu eşantion de sânge.

O nouă dovadă (şi mai clară) că sănătatea noastră se află efectiv în mâinile noastre.

Să vorbim mai multe limbi ca să ne menţinem tineri!

Să încheiem acest capitol menţionând un studiu amuzant: comparate cu congeneri de aceeaşi vârstă, persoanele care vorbesc două limbi au abilităţi cognitive mai bune, un coeficient intelectual şi o memorie superioare. Niciodată nu este prea târziu pentru a începe acest lucru, căci s-a dovedit că, indiferent la ce vârstă decidem să o facem, învăţarea unei limbi străine activează întinerirea neuronilor. Iar un creier productiv este un comandant eficient pentru a combate declinul şi îmbătrânirea. *So what are you up to*?

* „Prin urmare, ce aveţi de gând să faceţi?” (în engleză, în original) (n.tr.).

Faceţi mişcare!

Vă amintiţi sau aţi văzut filmul *Cocoon*, realizat în 1985 de Ron Howard, în care pensionarii de la un cămin de bătrâni îşi recapătă vigoarea şi tinereţea făcând baie într-o

piscină unde erau depozitaţi temporar nişte coconi de origine extraterestră? Ei bine, aflaţi că – şi nu este vorba nicidecum de science-fiction – o echipă de cercetători americani tocmai a descoperit bărbaţi şi femei de 70 de ani ale căror trupuri ai fi putut crede că aparţin unor persoane de 40 de ani. Prin ce miracol? Exerciţiul fizic!

O descoperire de necrezut

Pentru a ajunge la această concluzie, oamenii de ştiinţă menţionaţi au recurs la artileria grea, conjugând mai multe tehnici. Au măsurat în special volumul maxim de oxigen (V02 max) pe care un individ îl poate produce în timpul unui exerciţiu intens şi care, începând de la vârsta de 30 de ani, scade cu 10% în fiecare an. Capacitatea respiratorie în caz de efort se reduce cu timpul, ceea ce explică creşterea prevalenţei bolilor legate de vârstă. Participanţii, călare pe biciclete statice, trebuiau să pedaleze cu toată forţa, fiind conectaţi în acelaşi timp la un aparat care măsura faimosul V02 max.

Echipa a făcut şi biopsii musculare, cu scopul de a aprecia calitatea muşchilor celor testaţi. Starea cardiovasculară a fiecăruia a fost ulterior analizată în detaliu, ca şi lungimea telomerilor, capsule situate la capătul cromozomilor fiecăreia dintre celulele noastre. Or, este ştiut: cu cât telomerii sunt mai lungi, cu atât organismul beneficiază de o sănătate durabilă, pe când, dacă au dimensiuni reduse, riscul de cancer, de maladii cardiovasculare sau de Alzheimer este ridicat. Aceste capsule, telomerii, nu indică vârsta cronologică, ci pe cea biologică.

Elixirul tinereţii există!

Îmbinând aceşti markeri diferiţi, cercetătorii americani au constatat că subiecţii obişnuiţi să facă între 30 şi 45 de minute de exerciţii fizice continue în fiecare zi de zeci de ani aveau, la 70 de ani, organismul unor indivizi de 40 de ani. O diferenţă – considerabilă – care se explică uşor: sportul zilnic acţionează ca un elixir al tinereţii, ca o poţiune magică ce ne ajută să înfruntăm degradările fizice

produse de trecerea timpului.

În primul rând, acest obicei compensează pierderea musculară fiziologică de 1% până la 2% pe an, care se accentuează de la vârsta de 30 de ani în sus. Sportul practicat în fiecare zi îmbunătăţeşte şi respiraţia, după cum demonstrează testele care estimează valoarea V02 max. Iar atunci când respirăm mai bine, ne mişcăm mai repede şi, cel mai adesea, inima oboseşte mai puţin. A ne consacra activităţilor sportive înseamnă deci a ne diminua, lună după lună, frecvenţa cardiacă şi presiunea arterială şi a ne îmbunătăţi capacitatea cardiovasculară, inima dezvoltând vase suplimentare pentru a se oxigena.

Pe de altă parte, şi lupta împotriva aterosclerozei are de beneficiat: activitatea fizică înlesneşte arderea grăsimilor din sânge, cum ar fi colesterolul şi trigliceridele, precum şi a zaharurilor, care constituie, toate, factori favorizanţi în blocarea arterelor.

Sportul face, de asemenea, ca sistemul imunitar să fie mai performant, ceea ce ar putea explica scăderea numărului de cazuri de cancer constatată cu ocazia acestor studii. Fără să mai punem la socoteală starea de spirit foarte bună, graţie secreţiei naturale de endorfine (molecule asemănătoare morfinei). Or, faptul că vedem viaţa în roz creşte longevitatea, cum a demonstrat, de altfel, un studiu care arăta că optimiştii trăiesc în medie cu zece ani mai mult decât pesimiştii (în principal fiindcă dorm mult mai bine decât aceştia)!

În fine, sexualitatea are şi ea de câştigat. Activitatea fizică regulată creşte secreţia de ţestosteron şi dorinţa de a face dragoste. Un prim avantaj: subiecţii care au 12 raporturi sexuale pe lună par cu zece ani mai tineri. Al doilea avantaj: cercetările au conchis că, atunci când arăţi cu zece ani mai tânăr, vei trăi cu zece ani mai mult având o sănătate bună de sănătate.

Prin urmare, sportul ne întinereşte cu adevărat, spre deosebire de chirurgia estetică. Sănătatea interioară se revarsă astfel şi în exterior şi se traduce printr-o senzaţie

de tinereţe regăsită.

Exerciţii fizice pe nemâncate

Cercetătorii britanici au descoperit chiar (după un experiment făcut pe 30 de bărbaţi supraponderali sau obezi, timp de o lună şi jumătate) că practicarea de exerciţii fizice înainte de micul dejun duce la arderea unei cantităţi de două ori mai mari de grăsime corporală, deoarece organismul consumă mai multe grăsimi din cauza scăderii nivelului de insulină în timpul nopţii.

Vârsta biologică, o problemă de supleţe

Pentru a vă afla vârsta fiziologică, puteţi face un test fizic simplu şi amuzant (l-am descoperit cu ocazia unei călătorii în Canada), încercaţi să lipiţi palmele de sol, menţinând picioarele întinse. Dacă reuşiţi, aveţi 25 de ani; dacă atingeţi doar cu vârful degetelor, aveţi 38 de ani; dacă ajungeţi cu greu şi cu genunchii îndoiţi până la laba piciorului, atunci aveţi 50 de ani. Vestea bună este că, exersând această mişcare în fiecare zi, într-o serie de 30 de repetări, veţi observa, săptămână după săptămână, că palmele vor ajunge din ce în ce mai aproape de sol. Credeţi-mă, este ceva la îndemână. Şi cum supleţea reprezintă o parte integrantă a tinereţii, iar supleţea trupului este şi cea a minţii… să nu mai pierdem timpul!

Antrenament cu greutăţi, pentru a îmbătrâni mai lent în mod sigur aţi remarcat la anumite persoane un aspect de „aripi de liliac” al braţelor. Cu – ştiţi voi – acele pungi de piele lăsată care seamănă cu un jeleu atunci când se mişcă. Problema aici nu este doar de ordin estetic: odată ce braţul devine flasc, dispare şi forţa sa. Până acolo încât ajungeţi, uneori, să nu mai puteţi destupa de ziua voastră o sticlă cu şampanie.

Practic, mâinile sunt un indicator excelent al stării musculaturii. Atunci când muşchii braţelor se topesc, trebuie să începem repede să facem mişcare, dacă nu vrem să îmbătrânim prematur.

O investiţie pentru o formă fizică optimă în acest scop, cumpăraţi-vă un set de haltere şi gantere. Dacă nu

sunteţi siguri că vreţi să investiţi în aşa ceva, vă puteţi antrena foarte bine şi cu sticle de apă de un litru.

Un antrenament cu greutăţi de 30 de minute pe zi fără oprire este la fel de eficient ca o jumătate de oră de pedalat pe bicicletă, de înot sau de mers pe jos într-un ritm rapid. Precizez acest lucru fiindcă multă lume îmi spune prea des: „Nu pot face acum exerciţii, mă dor genunchii, gleznele, şoldurile…”. Sau: „Mi-ar plăcea, dar e imposibil, nuâm i face deloc bine”. Nu se acceptă scuze, antrenaţi-vă muşchii braţelor lucrând cu aceste accesorii, la început mai uşor, apoi cu greutăţi mai mari, pe măsură ce trec lunile. Veţi constata cu surprindere şi cu plăcere că progresaţi repede.

Pe lângă această jumătate de oră de sport (pe care o puteţi petrece de altfel în faţa televizorului sau vorbind la telefon pe speaker), adăugaţi ceva drept bonus, cum fac şi eu cu ganterele aşezate lângă birou: de fiecare dată când mă reaşez pe scaun, fac câte 30 de mişcări pentru fiecare braţ. Acest ritual va accelera recăpătarea forţei musculare şi vă va ajuta să daţi timpul înapoi, către minunăţii ani ai tinereţii.

Un program potrivit tuturor categoriilor de persoane

Nu există limită de vârstă atunci când vrei să faci sport. Alegând acest drum, vă întăriţi trupul şi mintea, vă programaţi creierul şi organismul în aşa fel încât să poată deveni invincibile. Şi acest lucru se face cu ajutorul ştiinţei, căci o comparaţie cu privire la creşterea masei musculare între un grup de subiecţi cu vârste cuprinse între 18 şi 39 de ani şi un alt grup de subiecţi trecuţi de 40 de ani atestă că, practicând aceleaşi exerciţii, rata dezvoltării muşchilor este identică. Dacă vă lucraţi muşchii, veţi fi aşadar mai puternici şi plini de viaţă.

Pentru a încununa luarea acestor decizii bune, începeţi o dietă mediteraneeană, bazată pe fructe şi legume, ulei de măsline şi nuci… fie şi numai pentru patru zile. Cercetătorii au demonstrat că, într-adevăr, beneficiile pentru capacitatea de rezistenţă apar în numai câteva zile.

Menţinerea tonusului muscular pentru o viaţă îndelungată

Un studiu ştiinţific din Brazilia a constatat că practicarea în fiecare zi a exerciţiilor cu greutăţi, atât de către bărbaţi, cât şi de către femei, ajută la creşterea speranţei de viaţă şi la menţinerea sănătăţii şi că subiecţii cu o forţă musculară mare trăiesc mai mult. Originalitatea acestor cercetări este că a scos în evidenţă factorul-cheie pe care îl reprezintă forţa musculară, caracterizată prin capacitatea de a produce atât vigoare, cât şi viteză în cadrul exerciţiilor, totul într-o perfectă coordonare a mişcărilor. Să luăm un exemplu simplu: cea sau cel care urcă repede scările dispune de o forţă musculară de invidiat, spre deosebire de cea sau cel care le urcă lent.

Nu mai este deci nevoie de vreun glob de cristal pentru a şti dacă veţi trăi mult: întreţineţi-vă forţa musculară!

Virtuţi terapeutice

Un grup de cercetători norvegieni au descoperit beneficii surprinzătoare ale ridicării de greutăţi. După accidentări la umeri, efectuarea unor exerciţii sub supraveghere medicală cu aceste mijloace puse în slujba sănătăţii a permis unora dintre subiecţii studiaţi să se recupereze mult mai prompt decât prin electrostimularea tradiţională, cu (cireaşa de pe tort) dureri diminuate mai rapid şi cu o mobilitate care se îmbunătăţea în acelaşi ritm.

Importanţa mentalului pentru longevitate

Ştiu: pentru a face faţă oricărei provocări fizice, este necesar să ai un mental bun, o capacitate de control şi de stăpânire de sine eficiente. Este rândul vostru să acţionaţi, să vă luptaţi cu voi înşivă şi cu vocea firavă care vă tot spune să vă opriţi. Fiindcă cei care gândesc „Nu voi reuşi”, care îşi spun „Nu voi fi în stare să mă ţin de ce mi-am propus”, care cedează din comoditate sau chiar din lene pierd ani întregi de viaţă sănătoasă. Aşadar, această atitudine delăsătoare nu merită riscul, însă perseverenţa,

da, fiindcă ea obţine o dublă victorie: psihologică şi fizică.

Unii specialişti americani au arătat că persoanele în vârstă care au o puternică determinare interioară, un mental de fier se simt mult mai tinere, bineînţeles, dar mai ales trăiesc mai bine şi mai mult. A face sport în fiecare zi denotă forţă psihică – element esenţial al longevităţii!

Şedinţă de recuperare

Dacă, după ce aţi citit aceste rânduri, nu reuşiţi să vă motivaţi fizic sau mental, daţi-mi voie să vă propun un premiu de consolare.

Studiile indică faptul că, după vârsta de 60 de ani, chiar şi o activitate fizică modestă este importantă. O serie de cercetători au arătat că gesturi cotidiene ca, de pildă, grădinăritul, întinsul rufelor, dereticatul prin casă, dar şi deplasarea cu mijloacele de transport în comun la serviciu, mersul pe jos etc. reduc riscul cardiovascular cu 22%. Cu cât activitatea este mai solicitantă, cu atât acest risc este mai mic. Aşadar, nu vă menajaţi! Odată ajunşi în această etapă a vieţii, nu vă tolăniţi într-un fotoliu, lenevind.

Cu cât veţi ieşi mai des din starea de repaus şi vă veţi mişca mai mult, cu atât veţi fi mai sănătoşi. Urcaţi sau coborâţi scările, faceţi câţiva paşi, orice este bine-venit, în afară de sedentarism, care ucide încetul cu încetul.

Limitele corpului uman

Activitatea fizică reprezintă garanţia unei îmbătrâniri sănătoase. Până unde putem merge însă fără să ne asumăm riscuri? Şi care ne sunt limitele?

Frecvenţa cardiacă, un indicator în care putem avea încredere în anumite situaţii, limita este cunoscută şi chiar materializată printr-o constantă fiziologică: frecvenţa cardiacă. Să luăm exemplul exerciţiului fizic: dacă facem jogging sau mergem cu bicicleta, acest indicator determină pragul pe care nu trebuie să îl depăşim, valoarea maximă fiind de 220 minus vârsta noastră (pentru 50 de ani, socotim 220 – 50, adică 170). Corespunzând numărului de bătăi pe minut care nu trebuie depăşit, această frecvenţă seamănă cu o limitare de viteză pe care

trebuie să o impunem mușchiului cardiac. Din fericire, în epoca smartphone-urilor şi a altor gadgeturi, numeroase aplicaţii permit măsurarea ei. Frecvenţa pe care aş numi-o „de confort” se situează la 85% din cifra obţinută prin scăderea vârstei voastre din 220. Să reluăm exemplul de mai sus: 85% din 170, adică 142 de bătăi pe minut, corespunde unui ritm cardiac normal pentru un exerciţiu eficient care nu ne pune în pericol.

Să ne depăşim limitele fără să ne expunem unor riscuri

Forţa psihică este cea care ne ajută să ne depăşim limitele, aşa cum au demonstrat şi specialiştii în hipnoză. Pentru a conştientiza pe deplin acest lucru, vă propun un experiment uşor de pus în practică. Staţi în picioare şi ridicaţi braţul drept în aşa fel încât să fie paralel cu solul şi să formeze un unghi drept cu trunchiul. Fără să mişcaţi picioarele, răsuciţi umerii şi bustul ducând mâna dreaptă în spate cât mai mult posibil. Memorizaţi punctul atins de braţul întins şi reveniţi încet la poziţia iniţială.

Acum închideţi ochii şi refaceţi mental traseul, concentrându-vă ca să ajungeţi cu braţul cât mai departe posibil în spate. Vizualizaţi mental cu atenţie traiectul şi întoarcerea la poziţia de început. Deschideţi ochii şi faceţi din nou mişcarea. Surpriză: braţul va ajunge mult mai departe decât prima dată. Aţi aplicat ceea ce fac înainte de competiţii atleţii, care parcurg în minte de mai multe ori traseul, străduindu-se, de fiecare dată, să fie mai performanţi.

Antrenarea psihicului ne ajută să atingem piscuri pe care le consideram inaccesibile.

Să progresăm câte puţin în fiecare zi în cadrul pregătirii fizice de zi cu zi, încercaţi în mod sistematic să deveniţi tot mai buni, fiindcă altfel, la un moment dat, veţi regresa. Astfel, parcurgând zi de zi acelaşi drum pe jos sau cu bicicleta, cu aceeaşi intensitate şi încadrându-vă în acelaşi timp, exerciţiul va deveni prea uşor de-a lungul lunilor şi din ce în ce mai puţin eficient pentru sănătate.

Muşchii, sistemele cardiovascular şi respirator vor fi solicitate mai puţin. Irisina sau endorfânele, molecule protectoare cu efect benefic secretate în timpul efortului, vor fi prin urmare emise în cantităţi prea mici. Iar scutul construit pentru a vă apăra de boli va fi din ce în ce mai fragil.

De asemenea, evitaţi confortul vechilor obiceiuri şi fixaţi-vă obiective noi. Pedalaţi pe bicicleta statică sau afară? Cel puţin o dată la trei luni, măriţi dificultatea şedinţei. Mergeţi pe jos? Impuneţi-vă să reduceţi în fiecare lună cu trei minute timpul de executare a traseului. Nu vă culcaţi niciodată pe lauri: cu cât veţi fi mai exigenţi, cu atât sănătatea voastră va avea mai mult de câştigat.

„Competiţia" spaniolă

Neavând vreun talent de prezicător, n-o să vă propun să vă citesc viitorul în palmă. Cu atât mai mult cu cât o serie de oameni de ştiinţă pe care i-a preocupat această problemă au comparat vârsta decesului cu liniile din palmă şi nu au fost deloc convinşi de veridicitatea metodei…

Nu am nici vreun glob de cristal care să-mi permită să vă ghicesc speranţa de viaţă.

În schimb, ştiu că există nişte teste eficiente şi uşor de făcut acasă, pentru a putea aprecia cam pe unde ne situăm din punctul de vedere al sănătăţii.

O echipă de medici spanioli au pus la punct un procedeu asupra căruia merită să ne îndreptăm atenţia. După ce au urmărit 12.615 subiecţi timp de cinci ani, au constatat că riscul de deces din cauza bolilor cardiovasculare se tripla la persoanele incapabile să urce trei etaje într-un ritm alert şi fără să se oprească, iar riscul de cancer la acelaşi grup era de două ori mai mare decât în mod normal.

Faceţi testul (bineînţeles, dacă nu există contraindicaţi! medicale) şi, în cazul în care daţi greş, nu mai staţi pe gânduri: o jumătate de oră de exerciţii fizice în fiecare zi vă poate schimba destinul. Şi de această dată, rezultatul merită din plin efortul.

Mai presus de toate, să nu ne pierdem niciodată motivaţia

Recunosc, e greu să ne ţinem de hotărârile bune, deoarece creierul nostru este programat pentru lenevie şi efort redus; deoarece este complicat şi dureros să luptăm împotriva comportamentelor automate care ne împing spre sedentarism; deoarece, în mod spontan, fără să ne motivăm, nu avem chef să facem absolut nimic.

Dar vedeţi şi voi cât este de important. Şi nu uitaţi că, cu cât petrecem mai mult timp aşezaţi, cu atât creşte riscul de boli cardiovasculare şi de cancer, în special colorectal. Dacă înlocuim 30 de minute de stat tolăniţi în pat sau în fotoliu cu 30 de minute de mers pe jos, reducem cu 50% riscul de deces prematur. Să ne împotrivim tendinţei fireşti care ne face să fim atraşi de ceea ce pare agreabil, dar care, de fapt, ne distruge progresiv! Otrava cu gust plăcut care ne anesteziază treptat ca să ne poarte către boală are un nume: sedentarismul!

Cealaltă dimensiune a longevităţii

Avem toţi aceeaşi noţiune a timpului? Perceperea unui timp care trece prea repede sau prea greu ne modifică senzaţia de longevitate? Acestea sunt întrebări deopotrivă filosofice şi privitoare la sănătate, pe care mulţi oameni şi le pun.

Trecerea timpului pare să accelereze odată cu înaintarea în vârstă

Pe măsură ce anii trec, fiinţa umană capătă o percepţie a timpului diferită, care se deformează chiar. În copilărie, apoi în adolescenţă, avem senzaţia că în faţa noastră se află veşnicia. Nu ne deranjează să pierdem vremea, găsim că orele nu se grăbesc, am vrea să fim cu câţiva ani mai mari. O impresie de lentoare şi de eternitate absolut minunată, pentru că subliniază că putem face orice şi că vom avea mereu timp să ne ocupăm, mai târziu, de lucrurile serioase! apoi vârsta avansează, iar viziunea anilor care trec în goană se impune şi ne poate produce uneori sentimente de angoasă, de demoralizare chiar. Or, a

îmbătrâni nu înseamnă a ajunge deja la capătul drumului – aceasta este teama, cum uşor se poate bănui. Iar pentru a domoli această senzaţie de fugă de moartea nesuferită, care transformă orele şi zilele în nisip ce se scurge printre degete, am câteva soluţii.

Să trăim în prezent

Un adevăr răsare dintru început. Dacă imaginea unui ceas ale cărui ace se rotesc prea repede vă este familiară, trebuie să ştiţi că este important să reacţionaţi, fiindcă acest sentiment de accelerare generează un stres latent, dar real. Ideea inconştientă că riscăm să murim prea devreme, nemaiavând la dispoziţie timp pentru a face ce ne doream, nu este o realitate, ci o trăire. Există două dimensiuni ale timpului: cea reală şi cea percepută. A ne gestiona mai bine percepţia înseamnă a ne stăpâni anxietatea, a ajunge la serenitate şi la plenitudine.

Pentru a curma o astfel de impresie de accelerare a curgerii timpului, primul sfat pe care vi-l pot da este să vă ocupaţi ziua cu mai multe activităţi diferite. Dacă activităţile voastre vor fi variate, veţi avea sentimentul că încetiniţi curgerea timpului. Să luăm un exemplu: după o lună de vacanţă sedentară, întorşi acasă, vă spuneţi că cele patru săptămâni au trecut în zbor, ca şi cum ar fi fost una singură, ceea ce vă provoacă stres. Dar dacă în această lună aţi vizitat o ţară străină, schimbând oraşul o dată la trei zile, timpul din copilărie, plin de activităţi, schimbări, surprize şi minunări, a revenit în viaţa voastră. Repetiţia şi monotonia sunt cei mai siguri acceleratori ai timpului. Psihanalistul Sigmund Freud chiar vedea în repetare o pulsiune a morţii. Ca atare, a face zi de zi acelaşi lucru timp de un an înseamnă să rezumăm acest an la o singură zi, adică să reducem crunt senzaţia de viaţă şi să trăim mult mai puţin intens.

De asemenea, evitaţi să vizionaţi filme vechi la televizor. Îmi dau seama cât este de greu, mai ales că unele sunt difuzate încontinuu de canalele de televiziune… însă a vedea în mod repetat acelaşi actor într-un

lungmetraj de acum 30 de ani şi într-un altul recent îi dă spectatorului senzaţia neplăcută că trăieşte accelerat, în aceeaşi ordine de idei, nu expuneţi prin casă fotografii personale sau ale apropiaţilor mai vechi de cinci ani, fiindcă de fiecare dată când le veţi privi veţi simţi cum îmbătrâniţi brusc, ceea ce nu face deloc bine sănătăţii. La fel e şi cu filmuleţele făcute împreună cu familia: pe moment ne emoţionăm, dar repede după aceea rămânem cu un gust amar că timpul a trecut ca fulgerul.

A treia recomandare: nu mai ascultaţi melodii de demult, nu mai mergeţi la retrospective ale artiştilor. Încercaţi să aflaţi ce le place tinerilor. Pe moment, probabil că veţi detesta ceea ce apreciază ei (iar pentru unii dintre voi va fi chiar un supliciu), nu veţi simţi nici cea mai mică plăcere, dar acest fenomen se petrece fiindcă gusturile şi creierul v-au fost educate să se afle pe aceeaşi lungime de undă cu ceea ce aţi cunoscut deja. Aşa că rezistaţi, continuaţi, luaţi-o de la capăt. Luaţi această experienţă ca pe un exerciţiu, ca pe gamele pe care le face un pianist pentru a se antrena, ca pe o cură de reîntinerire. Căci, de fiecare dată, vă veţi constrânge creierul să muncească şi în acest fel îşi va mări capacitatea, adaptabilitatea şi memoria. Veţi observa atunci cum, încetul cu încetul, săptămână după săptămână, urechile vi se vor obişnui, iar gusturile voastre vor suferi schimbări. Şi curând, pe nesimţite, va apărea un timp care se va scurge extrem de plăcut, într-o lentoare liniştitoare.

Alt avantaj deloc de neglijat: în prezenţa tinerilor, nu veţi mai trece drept un dinozaur scăpat din *Jurassic Park*, nici drept bătrânul morocănos de serviciu. Or, iată cel mai bun mod de a reînnoda firul unei vieţi intense şi de a întoarce clepsidra…

29, 39, 49, 59, 69, 79 de ani…

aniversări surprinzătoare

Mai multe echipe de cercetători au constatat că, în anul dinainte să împlinim o vârstă rotundă („schimbarea prefixului”), ne modificăm substanţial comportamentul.

Este ca şi cum intrarea în deceniul următor ar acţiona ca un declanşator de întrebări asupra sensului propriei vieţi.

Cercetătorii au remarcat în special o mare nevoie de a vorbi şi de a comunica mai intens. La mulţi dintre noi vine, într-adevăr, momentul de a face bilanţuri: familiale, profesionale, fizice, ale promisiunilor pe care ni le-am făcut nouă înşine şi pe care nu le-am dus la îndeplinire – introspecţii care ne duc frecvent la decizii înţelepte… dar care, precum cele din prima zi a anului, dat fiind că sunt prea ambiţioase, nu pot fi respectate pe termen lung.

Dar dacă, în loc să ne tot gândim, să ne luăm angajamente şi să le lăsăm apoi baltă, am profita de aceşti ani de răscruce pentru a încerca să întinerim cu zece ani? Priviţi-vă în fotografiile făcute în urmă cu nouă ani. Analizaţi aceşti nouă ani care s-au scurs şi faceţi bilanţul a ceea ce a mers bine pentru voi, a ceea ce v-a pus în valoare. Nu încercaţi niciodată să vă comparaţi cu persoane de aceeaşi vârstă, fiindcă povestea voastră de viaţă, principiile după care trăiţi nu au nimic în comun cu cele ale altora. Construiţi-vă propriile provocări personale, nu prin raportare la X, Y sau Z.

Şi hotărâţi-vă acum ce vârstă doriţi cu adevărat să aveţi şi chiar să afişaţi. Dacă vă simţiţi mai tineri în mintea voastră, chiar veţi fi aşa şi veţi câştiga în vivacitate şi mobilitate. Nu trebuie să existe nicio părere de rău, uitaţi trecutul şi nu mai priviţi în urmă. Sensul pe care îl veţi da vieţii voastre de acum înainte şi energia pe care o veţi investi în atingerea noilor obiective vor constitui cel mai puternic motor anti-îmbătrânire care a existat vreodată.

Detaşarea, un excelent factor anti-îmbătrânire

Specialiştii în hipnoză au remarcat că între o jumătate şi o treime dintre persoanele care vin la consultaţii sunt refractare la această procedură. Şi că toate au un punct comun: doresc să participe, fireşte, dar, în acelaşi timp, vor să-şi dea şi cu părerea. Or, pentru a intra în stare de transă, trebuie să te abandonezi, să nu etichetezi, să stai şi să participi fără să judeci. Însă

creierul pune uneori bariere de netrecut. La fel stau lucrurile şi în ceea ce priveşte îmbătrânirea: pentru a rămâne tânăr, nimic nu e mai bun decât… să te detaşezi!

Să ne recăpătăm capacitatea de a râde ca un copil

Cum aşa? Observaţi-i pe copii: ei trăiesc cu intensitate jocurile la care participă. Pentru că sunt ancoraţi în întregime în prezent, pentru că nu se gândesc o secundă la ce au făcut ieri sau la ce vor face mâine, râsul lor izbucneşte din te miri ce. Râsete voioase, care fac viaţa frumoasă. Însă, cu vârsta, la mulţi dintre noi râsul devine ceva rar. Ce trist, dacă ne gândim că râsul este unul dintre cei mai buni carburanţi ai longevităţii.

Pentru a ne bucura de viaţă şi a regăsi această nepăsare a copilăriei, la fel ca în hipnoza eficientă, este de dorit să renunţăm la control şi să ne lăsăm conduşi, trăind momentul prezent, să nu ne distanţăm pentru a analiza o situaţie, căci altfel ne-am vedea bucuria de a trăi şi hohotele de râs dispărând numaidecât. Dacă suntem în permanenţă serioşi, devenim trişti şi îmbătrânim prematur. Gândirea logică, cu cât este mai sentenţioasă, mai caustică, condimentată deseori cu un grăunte de dispreţ, blochează fluxul pozitiv de bucurie care ar trebui să ne străbată. Or, multe dintre întâmplările vieţii nu trebuie explicate, ci doar simţite.

În consecinţă, antrenaţi-vă să daţi deoparte gândurile parazite. Daţi drumul corzii care vă ţine legaţi de sentimentele negative. Profitaţi din plin, prin toţi porii, de clipa prezentă şi spuneţi: sunt aici cu toată fiinţa mea. Veţi întineri astfel în spirit şi în trup.

Efectele meditaţiei

Să te detaşezi, să trăieşti momentul prezent, să meditezi sunt teme şi abordări actualmente la modă. Există din abundenţă cărţi, conferinţe, aplicaţii pentru a vă ajuta să atingeţi nirvāṇa şi din ce în ce mai mulţi oameni din toată lumea practică aceste tehnici. Dar la ce se referă cu adevărat aceste teme?

A te izola (într-o cameră sau în natură), a te

concentra pentru a face gol în interiorul tău, a nu te gândi la nimic, a-ţi focaliza energia pentru a trăi intens clipa generează, fără îndoială, efecte benefice în ceea ce priveşte gestionarea stresului şi obţinerea calmului interior.

Vă mărturisesc că şi eu sunt cucerit de beneficiile pe care le poate aduce practicarea meditaţiei. Dar, în acest tablou idilic, rămâne totuşi ceva care mă pune pe gânduri. De ce majoritatea persoanelor care, în Europa, s-au apucat de meditaţie, cu ani buni în urmă, introducând ritualuri în rutina lor zilnică, au renunţat de-a lungul vremii la aceste obiceiuri, pe care le mai practică doar ocazional? De ce durata şedinţelor, iniţial de o oră, s-a redus la mulţi, pe măsura trecerii lunilor, la 30 de minute, apoi la un sfert de oră, la cinci minute, pentru ca în cele din urmă să dispară în totalitate? Să fie din cauză că aceste persoane se simt mai bine şi nu mai au nevoie să mediteze? Sau pentru că efectele binefăcătoare se estompează atât de repede, încât motivaţia are de suferit?

Când au fost chestionaţi, mulţi oameni chiar au recunoscut că şi-au minţit apropiaţii atunci când aceştia le cereau detalii despre practicile lor. Pretindeau că exersează în continuare în mod constant, când, de fapt, întrerupseseră meditaţiile aproape cu desăvârşire. Cum poate fi explicat un asemenea sentiment de vinovăţie?

Concentraţi-vă pe ceea ce faceţi

Şi cum este imposibil să impui practica meditaţiei cuiva care nu mai are chef de aşa ceva, deduc de aici un mesaj cu valoare globală: amintiţi-vă să fiţi absolut prezenţi în ceea ce faceţi. Fie că vorbiţi cu un prieten sau luaţi masa cu un apropiat, ţineţi gândurile parazite la distanţă pe cât posibil şi trăiţi intens clipa. Doar sprijinindu-ne pe forţa prezentului şi savurând-o putem accede la atemporalitate, la acele frânturi de eternitate atât de liniştitoare.

Putem ajunge la acelaşi rezultat şi fără să practicăm meditaţia

Calitatea deosebită a meditaţiei este aceea că ne învaţă importanţa detaşării pentru a regăsi ceea ce este fundamental pentru noi. Or, cum am arătat deja, această detaşare face ca nivelul stresului să scadă considerabil, ne ajută să ne împăcăm cu noi înşine şi, uneori, chiar să ne iubim mai mult. Însă, dacă suntem refractari la metodă, cum putem ajunge totuşi la aceste rezultate? învăţând să ne detaşăm fără a practica tehnici de meditaţie.

În cadrul unui studiu, o echipă de specialişti au comparat două grupuri, dintre care primul era format din adepţi ai meditaţiei, pe care o aplicau cu mare scrupulozitate; al doilea grup recurgea la un joc de pe o aplicaţie mobilă (de tipul Fidget Spinner, Block! Hexa Puzzle). Ei bine, cercetătorii au constatat că participanţii-jucători se simţeau mai energici şi mai puţin obosiţi decât cei care meditaseră. Cu alte cuvinte, dacă ne concentrăm în totalitate asupra unei activităţi ludice, putem obţine o detaşare mai bună, în sensul că ne ajută să ne conservăm energia.

Unele persoane susţin că obţin acelaşi rezultat atunci când schiază: nu se mai gândesc decât la pârtie, pentru a nu cădea, şi astfel se detaşează. Această constatare se aseamănă cu concluzia unui studiu pe care l-am citat într-o altă carte şi care arăta cum, atunci când o serie de cupluri consimţeau să se joace dându-şi uşoare palme erotice peste fund, erau stimulate aceleaşi zone ale creierului (vizibile la RMN) precum cele activate de marii înţelepţi care practică meditaţia la nivel înalt!

Atunci când meditaţia mai mult stresează decât destinde

Unii oameni de ştiinţă londonezi au evidenţiat, la rândul lor, faptul că aproape 30% dintre participanţii la o tabără de meditaţie se întorceau de acolo mai stresaţi decât fuseseră iniţial, în special bărbaţii. Constatarea stârneşte zâmbete, însă este revelatoare mai ales în privinţa ideilor false sau a tendinţelor neadecvate pe care uneori ne silim să le urmăm cu ochii închişi, în timp ce

aceste mode (eficiente pentru alţii, pe de altă parte) nu ni se potrivesc deloc.

Pentru a analiza motivele stresului postmeditaţie, alţi cercetători au studiat 90 de indivizi care se aflau în concediu. Persoanele din primul grup nu făceau absolut nimic, iar cele din celălalt grup trebuiau să-şi impună un jogging de 40 de minute. Rezultatul a fost că stresul alergătorilor se risipise, pe când cel al inactivilor rămăsese acelaşi ca la începutul experimentului.

Putem conchide că suntem mai fericiţi atunci când practicăm o activitate? Probabil – o concluzie confirmată de specialişti de la Harvard care au analizat starea de spirit a 2000 de voluntari şi au constatat că subiecţii visători sau care îşi lăsau mintea să hoinărească toată ziua erau mult mai trişti şi mai melancolici decât cei care se concentraseră să îndeplinească o sarcină. Când nu facem nimic prea mult timp, ne cufundăm într-o stare de nefericire. Unul dintre cercetători a folosit, de altfel, o expresie terifiantă pentru a califica gândurile rătăcitoare ce durează prea mult: le-a comparat cu „sărutul morţii fericirii”.

Echilibrul corect în acest caz, ca în multe altele în materie de sănătate, de fapt (am spus-o deja), „doza face otrava”. Dacă suntem în vacanţă, iar activitatea noastră principală se rezumă la a ne bronza şi a ne bălăci, creierul nu se deconectează niciodată: îşi modifică, fireşte, felul în care funcţionează, dar trecând pe „modul implicit”. Când nu se concentrează pe ceva anume, gândirea rătăceşte, vagabondează – momente benefice, deoarece stimulează creativitatea, imaginaţia şi ne înlesnesc călătoria către lumile noastre interioare; momente preţioase, de asemenea, fiindcă fac parte din starea de echilibru şi de serenitate, dar mai cu seamă când sunt în doze mici. În doze mari, aceste momente de vacuitate deprimă.

Să acţionăm pe deplin conştienţi

Un alt element a fost pus în lumină: prestarea unei munci (oricare ar fi aceasta) asupra căreia să te

concentrezi sau, şi mai bine, în care să cauţi sistematic un aspect pozitiv produce bună dispoziţie, în schimb, a face acelaşi lucru fără a te gândi la el demoralizează. Spre exemplu, dacă dai cu aspiratorul spunându-ţi că în felul acesta măcar pierzi câteva calorii poate să pară plictisitor, dar tot e mai bine decât să priveşti această sarcină ca pe o corvoadă.

În fond, regula este destul de simplă: să acceptăm şi să învăţăm să ne distanţăm de existenţa cotidiană. Dacă te ridici deasupra vieţii de zi cu zi, deja reduci stresul. Şi nu vă faceţi mustrări de conştiinţă dacă întrerupeţi meditaţia, fiindcă există şi alte căi la fel de favorabile pentru a ne destinde.

Laudă lentorii: exemplul coralului

Trăim mai mult dacă încetinim ritmul vieţii? Trebuie să ne economisim resursele pentru a avea o viaţă mai lungă? Aceste întrebări se află pe buzele tuturor, mai ales în societăţile noastre, unde cultul urgenţei a devenit normă şi unde totul se mişcă mereu mai repede şi prea repede.

Să urmăm exemplul naturii

Natura oferă adesea răspunsuri înţelepte la problemele legitime pe care le ridică frenezia ce ne macină. Îmi place să pornesc de la exemple care permit ilustrarea cu probe concrete a anumitor concepte solide, la fel cum pe parcursul unei căţărări, pentru a avansa, trebuie să foloseşti puncte de sprijin rezistente.

Atunci când se vorbeşte despre longevitate în lumea animalelor, ne gândim adesea la broaştele-ţestoase, care bat recordul în materie. Una dintre ele a atins vârsta de 200 de ani. Însă există şi alte specii cu o speranţă de viaţă uluitoare, cum ar fi *Arctica Islandica*, *o* mică moluscă marină bivalvă care trăieşte până la 500 de ani. Iar anumiţi corali traversează secolele şi chiar mileniile.

Cu ajutorul izotopului carbon-14, oamenii de ştiinţă au descoperit şi au datat cu precizie vârsta a doi corali emblematici: unul auriu, care avea 2.742 de ani, şi unul negru, de 4.265 de ani! Cum au reuşit aceste organisme vii

să reziste atât de mult timpului? Şi ce putem învăţa de la ele pentru a trăi, la rândul nostru, mai mult?

Coralii: definiţie

Coralul ocupă un loc aparte în imaginarul unor civilizaţii. Dacă e să ne luăm după credinţele acestora, el îşi protejează posesorul, liniştește emoţiile şi contribuie la instalarea calmului interior. Pentru indienii din America, coralul este chiar o piatră sacră, simbol al energiei şi forţei vitale.

Însă în zilele noastre, coralii sunt grav ameninţaţi de poluarea marină, de creşterea temperaturii oceanelor, de oamenii care îi rup şi care distrug recife întregi. Cele mai mari bariere de corali au pierdut astfel, între anii 1987 şi 2014, mai mult de jumătate dintre specimene. Aflând ce au de îndurat şi pericolul pe care îl prezintă acest fenomen pentru noi, oamenii, am simţit imperios nevoia de a mă apleca asupra lor şi de a le descoperi secretul longevităţii.

Există numeroase varietăţi de corali, răspândite pe toată planeta. Pentru a le studia, este necesar să putem compara speciile de corali între ele, ţinând cont de variaţiile climatice şi geografice care le influenţează biologia. Mi-ar fi plăcut să petrec mai mulţi ani analizându-i în mediul lor natural, făcând în acest scop turul lumii, dar din păcate este imposibil. Din fericire, există la Monaco un centru unic de cercetare, condus de profesorul Denis Allemand, unde corali din lumea întreagă trăiesc în acvarii adaptate fiecărei varietăţi în parte. Principatul Monaco se manifestă foarte activ pentru protejarea universului marin împotriva poluării şi a pescuitului intensiv – luptă înverşunată de care depinde viitorul planetei. Este de ajuns, spre exemplu, să urmărim înmulţirea meduzelor, favorizată de încălzirea climatică şi de pescuitul în cantităţi prea mari al tonului, care se hrăneşte cu ele, ca să înţelegem urgenţa.

În acest centru, îţi dai seama de incredibila longevitate a coralilor, care nu sunt nici pe departe nişte pietre încremenite înfipte pe fundul oceanelor, ci fiinţe vii,

polipi care cresc, în funcţie de specie, de la 5 la 35 de micrometri pe an pe un schelet calcaros. Considerate din punct de vedere biologic ca fiind animale nevertebrate, coralii trăiesc în general în colonii, ceea ce explică existenţa barierelor care protejează plajele. Este de reţinut că există aproape 800 de specii de corali, care se hrănesc exclusiv cu bacterii, fixează azotul şi trăiesc în simbioză cu plantele marine.

O jumătate de grad contează foarte mult

Coralii din apele de profunzime au o viaţă mai lungă şi o sănătate biologică mai bună decât cei care se află aproape de suprafaţă. Şi asta deoarece adâncimea apără mai bine împotriva intemperiilor, a temperaturii şi a omului, dar mai ales fiindcă acolo apa este mai rece.

Pentru că s-au întreprins numeroase studii, la ora actuală se ştie că, într-adevăr, durata de viaţă a unei fiinţe vii depinde de temperatură. Astfel, scăzând temperatura corporală a unui şoarece cu doar jumătate de grad, vom observa că speranţa de viaţă a acestuia creşte cu 15%-20%. Şoarecele-cârtiţă, pe care îmi realizez studiile, este un model de longevitate, care trăieşte 30 de ani (în timp ce şoarecele de casă atinge în cel mai bun caz vârsta de trei ani, chiar dacă se bucură de o sănătate perfectă şi nu prezintă semne de îmbătrânire sau de boală), cu o temperatură a corpului de 32°C!

În ceea ce priveşte fiinţa umană, specialiştii au remarcat că centenarii au, în medie, o temperatură corporală cu jumătate de grad mai mică decât a majorităţii oamenilor. Să înţelegem deci că, pentru a trăi mai mult, ar trebui să ne scădem temperatura organismului? Fie, dar cum? Să ne expunem la frig sau să mâncăm gheaţă nu ar servi la nimic, căci toate fiinţele umane sunt echipate cu un termostat ultrasensibil situat în mijlocul creierului, care, atunci când temperatura exterioară urcă sau coboară, o ajustează pe cea internă, în aşa fel încât să rămână la 37°C.

Bineînţeles, există o pistă, o legătură chiar cu

alimentaţia. Nu-i aşa că, după o masă copioasă însoţită de băuturi, aţi avut o senzaţie neplăcută de căldură? Fără îndoială, fiindcă este demonstrat că, invers, reducând numărul de calorii, ne scădem temperatura corporală, indiferent dacă o facem prin post intermitent sau/şi prin restricţie calorică.

Fascinanta observare a coralilor

Să revenim însă la ce ne învaţă coralii.

Şi să notăm mai întâi că observarea acestora, ca şi cea a peştilor care gravitează în jurul lor, ne relaxează profund. Am înţeles de ce atâtea cabinete medicale instalează acvarii în sălile lor de aşteptare! Tihna. O stare de pace demonstrată cu ajutorul unui studiu realizat în oraşul Plymouth, care a relevat că persoanele care petreceau nu mai mult de zece minute în faţa acestor spectacole marine în miniatură beneficiau de efecte pozitive asupra sănătăţii, cu o reducere a presiunii arteriale şi a frecvenţei cardiace, diminuarea stresului şi exprimarea unor emoţii pozitive. În faţa unui acvariu, ne reconectăm de fapt la natură, la lentoare, la linişte, stare care dă naştere unui calm profund şi unei blânde serenităţi. A studia corali care datează de sute sau de mii de ani este aşadar fascinant. Nu ne găsim în faţa unor ruine arheologice inerte, ci a unor fiinţe vii care au traversat timpul pentru a ne spune o poveste.

Coralii, precursori ai donării

Modul de funcţionare al acestor animale este clonal. Da, aţi citit bine: coralul are puterea nemaipomenită de a-şi duplica celulele. Ce fenomen poate fi mai spectaculos decât acela de a-ţi înlocui piesele vechi cu altele noi?! Şi să ne gândim că noi, oamenii, dispunem de un sistem identic, cu excepţia faptului că înlocuim celulele uzate, bolnave sau moarte cu „piese vechi separate”, celulele stern responsabile cu regenerarea îmbătrânind odată cu noi şi nefăcând niciun miracol. În schimb, coralii beneficiază în permanenţă de un stoc de „piese separate noi”, ceea ce explică de ce trăiesc atât de mult. Ne putem folosi de acest

lucru?

Un sistem imunitar misterios

O enigmă rămâne încă neelucidată. Pe măsură ce îmbătrânim, sistemul nostru imunitar devine mai slab, deschizând larg uşa bolilor şi, în cele din urmă, morţii. La 100 de ani, o fiinţă umană poate deceda din cauza unei gripe, fiindcă mijloacele de apărare imunitare nu îşi mai îndeplinesc funcţiile corect. Fără doar şi poate (am văzut deja), activitatea fizică regulată şi cea intelectuală, o alimentaţie echilibrată sunt capabile să amâne scadenţa, însă degradarea tot se instalează. Or, coralii, deşi sunt expuşi unor agenţi bacterieni, virali, fungici, ba chiar şi unor paraziţi uneori agresivi, îşi păstrează mijloace robuste de apărare, indiferent ce vârstă ar avea. Sistemul lor imunitar înnăscut funcţionează foarte diferit de al nostru şi rămâne un mister pentru cercetători, pentru că nu produce anticorpi! Este vorba de fapt despre un fel de scut invizibil, al cărui mod de funcţionare nu îl înţelegem încă şi care le asigură o speranţă de viaţă atât de mare.

S-au avansat deja primele piste de reflecţie cu privire la acest subiect: o serie de oameni de ştiinţă au emis ipoteza unei protecţii dezvoltate în strânsă legătură cu comunităţile microbiene simbiotice care înconjoară aceste animale. Practic, coralul şi-ar modifica compoziţia pentru a se adapta în permanenţă la condiţiile microbiene exterioare.

Filosofia coralilor

Descoperirea acestor sisteme de apărare imunitare capabile să străbată intacte mii de ani ne deschide o cale de reflecţie. În prezent, ne punem toată mintea la contribuţie pentru a distruge microbii cu antibiotice. „Filosofia coralului” se situează la polul opus: acesta nu încearcă să distrugă ceea ce ar putea să-l atace, ci să se adapteze într-un timp-record la noile date ale mediului înconjurător, cu scopul de a trăi în armonie cu el.

Această abordare originală oferă perspective inedite. Şi dacă, în faţa a ceea ce ne apare ca fiind străin şi credem

că ne-ar putea ameninţa, am lăsa garda jos? Dacă am învăţa să ne adaptăm la o lume în schimbare, pentru a trăi în bună înţelegere, fără conflicte şi fără a intra în război cu ea? Drept urmare, cel pe care îl numim „străin” se va adapta şi el, prin cunoaşterea culturii şi limbii noastre, pentru a ameliora simbioza. De ce nu am trage învăţăminte din această particularitate a coralului?

PARTEA A V-A

Magia corpului uman

Activarea puterii interioare

Priviţi cu atenţie în jurul vostru la cei care cad seceraţi de cancere fulgerătoare, care rămân cu sechele în urma unui accident vascular cerebral, care îşi pierd până şi conştiinţa propriei identităţi din cauza bolii Alzheimer. Încă de la vârsta de 40 de ani, înaintăm pe un câmp de tragere, cu proiectile din ce în ce mai numeroase, pe care trebuie să le evităm ca să rămânem în viaţă.

Nu este vorba doar de a nu muri, ci şi de a nu fi distruşi în interior de boli. De fapt, omul care „gustă plăcerile vieţii” şi care decedează din cauze naturale e un fapt rarisim. În realitate, dacă nu ne luăm sănătatea în mâini, ne îndreptăm direct spre prăpastie.

Convingerea mea intimă este că puterea noastră interioară acţionează ca un adevărat scut de protecţie. Este vorba despre *invincibilitatea noastră.*

Mă refer la energia interioară a fiecăruia, pe care o simţiţi chiar în acest moment. Gândiţi-vă: aţi avut o noapte odihnitoare, aţi mâncat puţin, sunteţi bine hidrataţi şi deja aţi făcut o jumătate de oră de exerciţii fizice. Desfăşuraţi activităţi care vă pasionează şi care vă dau un sentiment de împlinire. Sunteţi în acord cu voi înşivă, păstrându-vă centrul de greutate echilibrat. Simţiţi o aură de iubire care înconjoară fiinţele de lângă voi. Forţa interioară pe care o simţiţi în această clipă este întreaga forţă a protecţiei de care vă bucuraţi.

Vizualizaţi şi imaginea opusă: oboseala de după o noapte în care aţi dormit prost, după o cină cu mâncăruri

grele şi băuturi, apatia care vă ţintuieşte pe canapea şi face ca orice efort fizic să semene cu urcatul unui munte. O zi în care orice faceţi este lipsit de sens şi un climat familial ostil.

Ceea ce percepeţi aici este vulnerabilitatea voastră la agresiunile exterioare pe care le reprezintă bolile.

Pentru a avea o bună stare de sănătate este nevoie de multă muncă. Sunteţi în acelaşi timp beneficiari şi responsabili ai propriei stări de sănătate. Centrala voastră energetică protectoare se reîncarcă prin activitatea fizică, intelectuală şi socială. Dacă tăiaţi curentul prin inactivitate şi pasivitate, veţi fi ca un magazin de bijuterii ale cărui uşi ferecate s-au deschis larg fiindcă nu mai există curent electric pentru sistemele de alarmă şi de protecţie. Veţifijefuiţi, vandalizaţi şi distruşi. Nimeni nu ne protejează mai bine decât noi înşine.

Gravitaţia terestră ţintuieşte fiinţa umană la sol. Într-un univers în mişcare, trebuie să ne mişcăm pentru a rămâne în viaţă. Astronauţii care fac lungi călătorii în spaţiu observă cum pierd din masa musculară, cum li se fragilizează oasele, cum sistemul lor imunitar slăbeşte şi abilităţile lor mentale intră în declin, dovadă perfectă că sedentarismul ne vulnerabilizează şi ne pune în pericol.

Din punct de vedere fiziologic, atunci când un pacient este imobilizat din cauza unei simple fracturi, a-i prescrie anticoagulante înseamnă a evita apariţia unei flebite sau a unei embolii pulmonare. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu trupul nostru: toţi avem în noi o înclinare către apatie, care poate să ne ducă la împotmolire şi să ne neutralizeze fără să ne dăm seama. Dacă rămânem pe canapea să pierdem timpul sau să ne uităm la televizor ore întregi, consumând, din cauza ciugulitului intempestiv, de două sau trei ori mai multe calorii decât *avem nevoie, acest comportament nu va avea, pe termen scurt, vreun efect vizibil. Dar, deoarece cu cât facem mai puţină gimnastică fizică şi intelectuală, cu atât avem mai puţin chef să facem pe viitor, vom aluneca uşor spre o stare de*

moliciune şi de inactivitate, fără ca măcar să ne dăm seama, spunându-ne, pentru a ne linişti, că mâine vom lua taurul de coarne. Marea problemă este că mâine… va fi prea târziu.

Căci este nevoie de timp pentru ca daunele să fie vizibile: zece ani, 20, poate chiar 30. Însă atunci când apar bolile aferente (cum ar fi cancerele sau problemele cardiovasculare), este extrem de dificil să te pui din nou pe picioare.

Este primordial să ne opunem acestei intrări în derivă, cu atât mai mult cu cât în profunzimea fiinţei noastre există un potenţial extraordinar care ne permite să ne apărăm de numeroase necazuri sau chiar să ne vindecăm – forţe care se vor activa doar dacă ne impunem să le declanşăm. Depinde doar de noi să facem să funcţioneze acest redutabil submarin nuclear de atac.

Drepturile corpului uman

Vă sunt bine cunoscute drepturile omului. Vom vorbi în continuare despre drepturile corpului. Pentru a funcţiona bine, corpul uman are nevoie de un minimum de atenţie şi de bunăvoinţă. Dacă îl maltrataţi, mai târziu vă va maltrata la rândul lui şi vă va prezenta nota de plată atunci când veţi aştepta cel mai puţin. De aceea, odată ajunşi la vârsta adultă, vă revine sarcina de a veghea asupra voastră aşa cum ar face o mamă grijulie cu copilul ei. Observaţi cele mai neînsemnate schimbări şi faceţi ceea ce este necesar pentru a vă asigura că aveţi toate atuurile de partea voastră, atâtea câte există. Nimeni nu este invulnerabil, însă un mod de viaţă sănătos ne expune mai puţin primejdiilor.

Viitorul sănătăţii se află în mâinile noastre

Am trecut recent prin faţa unei şcoli primare pe care o placă indica anul înfiinţării: 1884. Mi-am imaginat ziua inaugurării, cu copilaşii debordând de bucuria de a trăi şi părinţii lor care intrau în incinta clădirii noi-nouţe, plini de speranţă şi de visuri. Astăzi, 136 de ani mai târziu, nu mai există, bineînţeles, niciun supravieţuitor al sărbătorii de

atunci. Până şi bebeluşii din acea vreme au dispărut. Chiar dacă longevitatea umană creşte un pic în fiecare an, ne rămâne încă o marjă serioasă de evoluţie pentru a atinge 134 de ani…

Incontestabil, durata vieţii este importantă, dar pentru mine este fundamentală calitatea acesteia. Suntem făuritorii unei sănătăţi apte să reziste trecerii timpului. De când practic meseria de medic, observ continuu diferenţe impresionante între persoane de aceeaşi vârstă şi constat că acelea care par mai tinere sunt, ca regulă generală, mai vesele şi fericite, ca şi cum nu ar purta pe umeri povara anilor. Până la urmă, genetica reprezintă doar o parte infimă din ecuaţie, esenţialul este cu siguranţă ce decidem să facem cu propria sănătate.

Un cadou de 30 de minute pe zi

Cel mai important lucru este să ne întreţinem corespunzător corpul. Atenţia cu care îl veţi îngriji constituie baza unei longevităţi de calitate. Cel mai potrivit dar pe care i l-aţi putea face este – repet – o şedinţă de 30 de minute pe zi de activitate fizică. Aceasta trebuie efectuată fără întrerupere, fiindcă de-abia după 20 de minute începem să ardem grăsimile rele şi să eliberăm în jur de 1.000 de molecule bune, protectoare, cum ar fi irisina (care scade până la 40% riscul de boli cardiovasculare, de boli neurodegenerative cum ar fi Alzheimer şi de diverse forme de cancer), şi care au o durată de viaţă de 24 de ore, de unde şi obligaţia unei practicări cotidiene a acestei activităţi.

În fruntea cartei drepturilor corpului uman înscriu aşadar activitatea fizică. (La care adaug apa, alimentele sănătoase şi somnul.) Aceste 30 de minute de exerciţii fizice vor funcţiona ca un elixir al tinereţii, al sănătăţii şi al menţinerii în formă. Nu puteţi să ignoraţi acest lucru, este prea important. Şi totuşi…

Fiţi propriul vostru antrenor în practică, puţine persoane acordă acest timp vital propriului corp. Dar, dacă nu facem nimic, muşchii se topesc ca zăpada la soare,

scheletul se degradează, iar acest lucru începe încă de la 30 de ani. Întrucât şarpanta musculară se şubrezește, durerile osoase şi căderile vor fi din ce în ce mai frecvente. Pe scurt, bătrâneţea se va instala într-un timp record.

Când mi se întâmplă să schimb păreri cu oameni care nu fac absolut nimic sau care fac prea puţin în timpul weekendului, îmi spun: au numai de câştigat, atât de mult de pierdut, cunosc acest lucru, şi totuşi… nu fac nimic. Motivul invocat este cam acelaşi mereu: lipsa timpului. Cu toate acestea, au vreme să petreacă o oră pe smartphone, telefonând, trimiţând mesaje, e-mailuri ori navigând pe net. Iar când eu propun acelaşi tip de activitate, dar efectuată pe o bicicletă statică, în ciuda timpului găsit, entuziasmul nu este prezent. Pentru că le lipseşte altă componentă majoră: motivaţia.

Idealul ar fi, bineînţeles, să avem alături, în fiecare dimineaţă, un antrenor care să ne pună la treabă. În viaţa reală, aşa ceva nu este posibil. De aceea trebuie să biruim lenea originară, să încălcăm legea efortului minim înscrisă în noi. Dacă stăm, obosim şi mai tare, cum sublinia şi Jules Renard, care spunea despre sine că e „surmenat de lene”. Aşa că mai bine deveniţi propriul vostru antrenor şi învăţaţi să vă încurajaţi singuri. Nimeni nu va avea mai mare grijă de voi decât voi înşivă.

Este folositor să facem 10.000 de paşi pe zi?

Toţi oamenii de ştiinţă sunt, la ora actuală, de acord cu privire la rolul primordial al activităţii fizice pentru sănătate. Activitatea fizică măreşte speranţa de viaţă şi calitatea existenţei noastre. Dacă beneficiem de muşchi solizi, de articulaţii suple şi nedureroase, de o bună capacitate respiratorie şi de efort, ne bucurăm şi de un real confort cotidian, care contribuie la ridicarea moralului. Şi nimic nu este mai indicat pentru a domoli un sentiment de tristeţe, pentru a calma o anxietate decât o mică sesiune de sport.

Cifrele vorbesc de la sine. Practicarea regulată a unui sport reduce cu 40% riscurile de a dezvolta cancer,

maladii cardiovasculare şi neurovegetative (ceea ce am văzut deja) şi, în consecinţă, creşte speranţa de viaţă.

Atunci, ce ne opreşte să folosim acest elixir al tinereţii? După cum am văzut, pretextele sunt multe: „N-am timp”, „îmi propun să fac, apoi uit”, „N-am niciun chef, „Mai târziu”…

Ştiaţi că veniturile sălilor de sport se sprijină pe abonaţii absenţi? în fiecare an, la începutul lunii ianuarie, cu prilejul noilor angajamente pe care şi le iau, se înscriu multe persoane, apoi vin din ce în ce mai puţin în primele luni, până când abandonează copleşite de vinovăţie, înainte ca anul să se fi încheiat… plătind cotizaţia în tot acest timp.

Aşa că le propun tuturor celor care nu reuşesc de ani de zile să meargă la sală să devină propriul lor antrenor, să îşi asigure un minimum vital de mişcare uşor de pus în practică, chiar şi dacă detestă orice activitate fizică. De fapt, noi studii au definit recent modul de a face mişcare cel mai eficient şi mai expeditiv pentru cei care refuză să-şi ruineze sănătatea din cauza unui sedentarism morbid.

Contează câţi paşi faceţi, contaţi pe voi!

Mersul este sportul cel mai uşor de practicat: toţi facem acest lucru, fie că ne dăm seama sau nu, în cursul unei zile. Privit ca o activitate fizică, acest act nu presupune nimic altceva decât să ieşi din casă încălţat cu nişte bascheţi buni.

Numeroase aplicaţii pentru smartphone-uri numără paşii pe care îi facem într-o zi şi, plecând de la acest parametru, măsoară efortul depus. Însă ele nu iau în calcul anumite componente la fel de importante pentru a determina eficacitatea exerciţiului asupra sănătăţii. Lipsesc, într-adevăr, rapiditatea şi durata efortului, precum şi menţiunea dacă acesta este efectuat continuu timp de cel puţin 30 de minute.

La începutul unei şedinţe de mers pe jos se ard zaharurile; grăsimile încep să fie arse abia după 20 de minute, moment în care începe eliberarea a 1.004 compuşi

protectori, cum ar fi irisina (amintită deja). Pentru că aceşti compuşi au o durată de viaţă de doar 24 de ore, exerciţiul trebuie făcut în fiecare zi pentru a construi un scut de prevenţie.

Viteza mersului în sine contează mult. Pentru ca sistemul cardiovascular (circulator) să funcţioneze cât mai bine, trebuie să mărim pasul. Cum această celeritate constituie un indicator al speranţei de viaţă într-o stare bună de sănătate, cu cât mergem mai repede, cu atât ne cresc şansele să trăim mai mult.

În plus, trebuie să avem în vedere caracterul aproximativ al acestor metode de socotire a paşilor. Unii cercetători canadieni au constatat astfel că, de la un sistem la altul, apar pe contor diferenţe considerabile, unele aplicaţii subestimând cu până la 30% efortul efectuat, în timp ce altele îl supraevaluează cu 10%. În definitiv, singurul interes pe care îl prezintă astfel de metode de numărare a paşilor este acela de a ne compara cu noi înşine şi de a ne putea constata astfel progresele.

De ce 10.000 de paşi?

Cum eu pornesc de la principiul că orice este bun pentru sănătate dacă este legat de exerciţiul fizic şi, deşi am dubii cu privire la faimoşii 10.000 de paşi zilnici prescrişi (după care putem avea conştiinţa împăcată), mi se par o provocare bună, am încercat să aflu cum s-a ajuns la acest număr. De ce nu 9.000 sau 11.000?

Vă informez că nu am găsit niciun studiu serios care să valideze această cifră. S-ar părea chiar că este vorba despre o idee eminamente comercială. Totul e posibil să fi plecat de la o companie japoneză care a lansat, cu ocazia Jocurilor Olimpice din 1964, un podometru: *Manpo-kei* („10.000 de paşi”) – De aici, ideea preconceptă că acest număr este miraculos. Nu e vorba de niciun fundament ştiinţific, ci doar de marketing.

Cu 4.400 de paşi, deja vă îmbunătăţiţi calitatea vieţii

Din fericire, o serie de cercetători au lucrat din greu pentru a da un răspuns acestei probleme, studiind intens

relaţia mers-sănătate.

După ce au selectat un grup de femei în vârstă, socotind cu cele mai fiabile sisteme de podomètre numărul de paşi pe care acestea îl făceau zilnic, le-au comparat pe cele care făceau în medie 2.700 de paşi pe zi cu cele care efectuau aproximativ 4.400. Au descoperit că rata mortalităţii a femeilor care mergeau mai mult scădea cu circa 40%. Aşadar, să aplicăm şi noi această cifră – 4.400 – şi vom avea o sănătate mai bună.

Formula miraculoasă

Datorită celor mai recente progrese ştiinţifice, astăzi este posibil să creăm formula unei activităţi fizice minime de efectuat zilnic pentru a menţine o stare de sănătate bună. Această formulă constă în înserarea, într-un interval de timp de peste 20 de minute în care se face un efort fizic moderat, a unui minut (repetat de trei ori) de efort mai susţinut.

O serie de oameni de ştiinţă au studiat efectele exerciţiilor fizice scurte şi intense asupra fiziologiei şi au constatat că, în fiecare celulă, centralele energetice (mitocondriile) deveneau mai performante şi mai eficace în aceste intervale de solicitare. Recurgând la momente de vârf de 4 – 5 minute de efort mai intens pe fondul unui exerciţiu moderat cu o durată de 30 de minute, rezultatele asupra sănătăţii sunt cu totul deosebite.

O altă echipă de specialişti americani a descoperit că simpla intercalare a unui minut de exerciţiu foarte intens în cadrul unor eforturi fizice moderate influenţează considerabil în bine capacităţile cardio-respiratorii şi sensibilitatea la insulină. Cu titlu informativ, o sensibilitate scăzută la insulină conduce la apariţia diabetului de tip 2. În ciuda perioadei ultrascurte, apar efecte metabolice pozitive asupra organismului, repetarea acestui minut

„Intens” de trei ori în timpul unei sesiuni de exerciţii fizice moderate ducând la un rezultat optim.

4.400 de paşi, dar şi bicicletă, natație… sau golf!

Concret, în fiecare zi, dacă mergeţi pe stradă, uitaţi-

vă la ceas şi încercaţi să măriţi pasul. Mergeţi cât de repede puteţi timp de un minut şi faceţi acest lucru de trei ori. Dacă aveţi posibilitatea să alergaţi, ar fi ideal, chiar dacă doar pentru a prinde autobuzul.

În ceea ce mă priveşte, de fiecare dată când este posibil, port pantofi de sport, care facilitează efectuarea acestor mici exerciţii. Simplul fapt că îi port stimulează practica şi o înlesneşte.

Pe măsură ce trec săptămânile, încercaţi să intensificaţi momentele de accelerare în care faceţi uz de toată forţa musculară şi, zi după zi, aceste intervale scurte şi intense vor acţiona ca nişte injecţii cu un veritabil elixir al tinereţii.

Dacă mijlocul vostru zilnic de deplasare este bicicleta, puteţi să procedaţi la fel (fără a vă asuma riscuri, bineînţeles) şi să creşteţi cadenţa de pedalare timp de un minut, spre exemplu, atunci când urcaţi o pantă. Când înotaţi, la fel: sporiţi viteza pe culoarul vostru. Oricare ar fi activitatea fizică pe care o practicaţi, această metodă este eficientă.

Chiar şi la golf, procedura este aceeaşi. Cum pentru jucător este dificil să se mişte repede timp de 30 de minute fără întrerupere pe un parcurs pentru a se deplasa de la o gaură la alta, indicat ar fi să meargă cât mai rapid posibil, chiar să alerge, pentru a ajunge la fiecare gaură şi a se umple de o energie benefică. Unii jucători vor fi probabil surprinşi să vadă atâta activitate într-un univers uneori un pic soporific, dar măcar i-aţi trezit!

Mersul lent – semnul unei îmbătrâniri accelerate

Un grup de cercetători londonezi au reliefat recent faptul că indivizii care, la 45 de ani, merg lent au capacităţile fizice şi cerebrale asemănătoare cu cele ale unor persoane mult mai în vârstă. Mai rău, au remarcat şi că sistemul lor imunitar reacţionează apoi mai puţin la boli şi că au un volum cerebral redus. Prin urmare, nu există niciun dubiu: a mări ritmul pentru a nu îmbătrâni înseamnă a lupta eficient împotriva timpului care curge. Şi

cum niciodată nu e prea târziu pentru un început bun…

Cu atât mai mult cu cât mersul pe jos, ca orice exerciţiu fizic, ne ajută să ne ţinem sub control greutatea. Unii cercetători au arătat că luarea în greutate în exces înainte de 40 de ani creşte riscul de cancer: cu 70% pentru cel uterin, cu 58% pentru cel de rinichi, în cazul bărbaţilor, cu 29% pentru cel de colon şi cu 15% pentru celelalte. De îndată ce veţi începe să vă gândiţi la acest lucru, trebuie adoptată decizia de a vă menţine o greutate normală. De ce nu aţi face acest lucru chiar acum?

Salată şi desert

Să ne fixăm deci ca obiectiv individual acest minimum de 4.400 de paşi, întrerupţi de câte un minut intens de trei ori pe zi. Plecând de la acest suport, vom începe să construim un scut anti-îmbătrânire de bază, care ne va ajuta să ne menţinem în formă şi ne va apăra împotriva numeroaselor maladii legate de îmbătrânire. Şi cum nimic nu ne împiedică să ne creştem nivelul de protecţie…

Imaginaţi-vă un automobil. Ei bine, sistemul „4.400 + 3” reprezintă centura de siguranţă.

Dar vă puteţi hotărî şi să optaţi pentru un airbag: în acest caz, practicaţi în plus, zi de zi, 30 de minute de activitate fizică neîntreruptă. Dacă reuşiţi să menţineţi această jumătate de oră timp de trei săptămâni va fi o victorie: prin eliberarea de endorfine, veţi atinge un nivel semnificativ al stării de bine. Astfel încât, atunci când se întâmplă să lipsiţi de la această întâlnire zilnică cu efortul fizic, veţi simţi o vagă deprimare şi o lipsă de energie, din cauză că nu v-aţi primit „doza” de endorfine generată de activitatea fizică.

Ceea ce se vede în interior se va vedea şi la exterior

Persoanele care practică aceste 30 de minute de activitate fizică cotidiană arată cu zece ani mai tinere, având un ten mai luminos, graţie ţesuturilor mai bine oxigenate, un sistem musculo-scheletic mai robust, mişcări uşoare, precise şi rapide, lucruri care cresc starea

generală de bine şi încrederea în sine.

Şi viaţa sexuală se ameliorează: practicarea regulată a unei activităţi fizice creşte nivelul de ţestosteron, precum şi capacităţile fizice în cadrul relaţiilor sexuale, asigurând suflu şi supleţe... Iar organele genitale, irigate de artere care transportă oxigen, funcţionează mai bine. În timpul unui efort fizic, îmbunătăţirea circulaţiei sangvine se face la nivelul întregului corp, dar şi în zona genitală; se creează astfel un cerc virtuos. Ştiind că 12 raporturi sexuale pe lună cresc cu zece ani speranţa de viaţă într-o stare bună de sănătate, acest lucru ar trebui să reprezinte o motivaţie suplimentară pentru lupta împotriva sedentarismului care ne deteriorează organismul zilnic, din ce în ce mai mult. Într-un fel, un corp care se mişcă puţin este ca un ceas automatic care se descarcă în lipsa mişcării.

În încheiere, un sfat: nu uitaţi să vă hidrataţi suficient înainte de orice exerciţiu. Astfel, veţi evita instalarea rapidă a unei stări de oboseală inexplicabile şi a unei senzaţii de descurajare, care vă vor face să cedaţi.

Fiţi mai activi odată cu înaintarea în vârstă!

Prin urmare, este cert: dacă te menţii activ cât mai mult timp cupuţin că, îţi creşti în mod clar durata de viaţă sănătoasă. Aş îndrăzni să merg şi mai departe spunând că, odată cu înaintarea în vârstă – şi împotriva prejudecăţilor –, e preferabil să nu luăm piciorul de pe pedala de acceleraţie, ci, din contră, să mărim ritmul.

De-a lungul anilor, organismul uman se îndreaptă ineluctabil spre declin, fie el intelectual sau fizic. Însă îmbătrânirea poate fi încetinită sau ţinută în frâu de modul de viaţă. O echipă de medici britanici au monitorizat 14.599 de bărbaţi şi femei cu vârste cuprinse între 40 şi 79 de ani, pe o perioadă de şapte ani, şi au demonstrat că, în comparaţie cu situaţia persoanelor sedentare, doar 150 de minute de activitate fizică reală pe săptămână scad rata mortalităţii în medie cu 40%. Iar cele mai bune rezultate erau obţinute de cei care depăşeau 150 de minute pe

săptămână, cu o activitate fizică susţinută.

Dimineaţa sau seara?

Deseori sunt întrebat „Când este cel mai bine să faci sport?”. Şi atunci răspund: când există posibilitatea şi în funcţie de programul fiecăruia!

Dacă aveţi o zi foarte încărcată, improvizaţi şi mergeţi la o întâlnire pe jos, în ritm alert, în loc să folosiţi un mijloc de transport motorizat. Bicicleta este şi ea o opţiune bună, în măsura în care utilizează doar forţa musculară. Pe scurt, a face din exerciţiul fizic cotidian o prioritate vitală este cel mai bun mijloc de a apăra sanctuarul pe care îl reprezintă trupul nostru. Respectaţi-l, respectaţi-vă!

Totuşi, astăzi ştim că, în funcţie de momentul în care este practicată activitatea fizică, tragem foloase diferite de pe urma ei. Astfel, unii cercetători danezi au căutat să afle dacă este mai bine să depunem efort fizic dimineaţa sau seara, experimentând pe şoareci. Şi au demonstrat că exerciţiul matinal creşte răspunsul metabolic la nivel musculo-scheletic, iar cel de seara creşte consumul de energie pe o perioadă mai lungă. Mai clar: exerciţiile efectuate dimineaţa conferă o eficienţă musculară mai mare şi ne ajută să ardem mai multe grăsimi şi zahăr.

Rezultatul este mai concludent dacă activitatea fizică de dimineaţa se face pe nemâncate, după o hidratare corespunzătoare, acest lucru permiţând mobilizarea mai rapidă a „rezervelor de grăsimi”. Faceţi un test: încercaţi să practicaţi alternativ – dimineaţa, pe stomacul gol şi bine hidrataţi, după micul dejun, după-amiaza sau seara – exerciţiile care vă sunt pe plac, iar momentul care vi se potriveşte se va vedea neîndoielnic.

Se poate vorbi, în acest caz, despre un ceas intern? Rolul său nu este încă bine cunoscut, deşi o descoperire recentă îi subliniază importanţa. Savanţi de la Cambridge au constatat astfel o vindecare a plăgilor de două ori mai rapidă dacă ne rănim ziua decât dacă ne rănim noaptea, ca şi cum ne-am fi adaptat, de-a lungul secolelor, să ne

însănătoşim mai repede la lumină. Arsurile nocturne necesită cu 60% mai mult timp să se vindece. Aceiaşi oameni de ştiinţă au remarcat o viteză mai mare de deplasare a celulelor, precum şi un colagen reparator care se depozitează în cantitate mai mare pe leziunile unor ţesuturi în timpul zilei. Iată aşadar o nouă temă captivantă de reflecţie pentru chirurgi.

Ceea ce nu ne distruge ne face mai puternici

Un subiect de cercetare care mă pasionează este şoarecele-cârtiţă, care ne învaţă şi el multe lucruri despre longevitate. Am participat la studiul asupra relaţiei sale cu antioxidanţii. Aşa cum am scris şi mai sus, acest rozător fără păr, provenind din Africa de Est, trăieşte 30 de ani – este ca şi cum o fiinţă umană ar trăi într-o stare bună de sănătate 600 de ani! – fără niciun semn de îmbătrânire şi fără boli precum cancerul, problemele cardiovasculare sau neurodegenerative, în timp ce un şoarece de casă depăşeşte rar trei ani de viaţă. Ei bine, am constatat că şoarecele-cârtiţă se află, încă de la naştere, pe tot parcursul existenţei sale, în hiperoxidare. O descoperire care se opune tuturor teoriilor despre antioxidanţi, prezentaţi ca unul dintre cele mai bune mijloace de luptă împotriva îmbătrânirii.

Tot aşa se opune credinţelor noastre faptul, constatat de unii cercetători canadieni, că la viermele *Caenorhabditis elegans* radicalii liberi sunt benefici, aceste molecule putând declanşa mecanisme care duc la protecţia celulelor… în timp ce până acum se proclama contrariul.

De asemenea, o echipă de cercetători din Michigan au descoperit de curând că stresul oxidativ la începutul existenţei creşte durata de viaţă. Studiind viermele C. *Elegans*, ei au evidenţiat faptul că expunerea la stres încă de la naştere măreşte rezistenţa. Celulele, care produc atunci mai mulţi oxidanţi şi radicali liberi, sunt protejate ca şi cum ar fi literalmente „vaccinate prin acest tip de stres”, într-un fel, exerciţiul fizic şi restricţia calorică reproduc un stres celular benefic.

Aceste fenomene contradictorii şi pasionante mă duc cu gândul la vaccinuri: confruntat cu virusuri inactivate, organismul se autoprotejează. Este ca şi cum, în faţa unui duşman, o ţară ar rămâne unită pentru a lupta şi a rezista. De fapt, activitatea sportivă ţine de acest demers: în faţa agresiunii voluntare reprezentate de sport pentru organism, acesta iese din zona lui de confort. Muşchii sunt nevoiţi să îşi crească puterea, capacitatea, nevoile de oxigen sunt mai ridicate, aparatul cardiopulmonar devine mai eficient. Şi exact această formă de agresiune este materializată de cele 30 de minute zilnice de exerciţii fizice de anduranţă care întăresc corpul, diminuând în mod sensibil apariţia multor boli.

De ce să îmbătrânim în ritm accelerat şi să creştem vertiginos riscul de a ne îmbolnăvi, din moment ce este de ajuns să facem ceva care nu presupune mare efort pentru a schimba situaţia? Acest capitol v-a oferit soluţia, iar eu sper că v-a şi convins.

Luând de îndată hotărârea de a acţiona în acest sens, vă veţi oferi cel mai frumos cadou trupului şi creierului. Aveţi curaj? începeţi acum! Fiindcă, pentru a fi siguri că o veţi face, trebuie să porniţi la drum exact atunci când luaţi decizia. A lăsa pe mâine înseamnă deja a ne expune la riscul de a nu sări niciodată în apă.

Cel din urmă secret al lui Leonardo da Vinci

La finalul acestei părţi, vreau să vă ofer un bonus istoric, întorcându-ne în timp pentru a-l întâlni pe unul dintre cei mai mari savanţi ai civilizaţiei noastre, Leonardo da Vinci. Pentru că evoluţia sa, filosofia sa de viaţă, neobosita sa curiozitate şi moştenirea pe care ne-a lăsat-o merită din plin această incursiune. Iar descoperirile sale medicale ne influenţează şi au încă un impact profund asupra noastră.

*

Fiecare dintre noi a auzit de *Gioconda*, pictura geniului italian care s-a născut în 1452 şi a murit în 1519.

Însă Leonardo da Vinci a fost mult mai mult decât pictorul unei capodopere, oricât ar fi aceasta de magistrală. De o curiozitate insaţiabilă, făcând legături între toate disciplinele, acest uriaş de 1, 95 metri înălţime era un amestec de intuiţie, imaginaţie debordantă şi spirit de observaţie ascuţit. În acelaşi timp pictor, sculptor, inginer, arhitect, muzician, filosof, botanist, scriitor, el a realizat schiţe de elicoptere, de costume de scafandru, de paraşute, tancuri şi mitraliere cu mult înainte ca acestea să devină realitate.

Îndrăzneţ, avangardist, a avut curajul să efectueze mai bine de 30 de autopsii, ceea ce i-a adus reprobarea din partea Bisericii, care interzicea pe atunci acest tip de practică. Însă lui Leonardo da Vinci nu-i păsa, fiindcă dorea mai presus de orice să înţeleagă corpul uman, modul lui de funcţionare, fiziologia sa, pentru a-l putea picta şi desena mai bine. Nimeni nu va şti vreodată dacă nu cumva aceste serii de autopsii l-au determinat să devină vegetarian pentru tot restul vieţii…

În orice caz, declara că trebuie mereu să înţelegem, să observăm, să învăţăm de la cei care ne înconjoară sau cu care ne intersectăm, ca să ne îmbogăţim cunoştinţele, să ne deschidem mintea şi să nu ne închistăm rămânând ancoraţi în ideile noastre preconcepute. Punea la îndoială certitudinile epocii sale, fiindcă nu se mulţumea niciodată cu ceea ce era în vigoare, preferând ştiinţa şi dorinţa de a cunoaşte, în dauna dogmei şi a închistării. Una dintre devizele sale era: „Să ştii să asculţi înseamnă să ai, pe lângă creierul tău, şi creierele celorlalţi”.

La originea descoperirii celui de-al 79-lea organ din corpul uman

Datorită acestei abordări inovatoare şi fără ochelari de cal, Leonardo da Vinci a descoperit acum cinci secole un organ rămas neobservat până atunci şi încă ignorat în zilele noastre: mezenterul. Oamenii de ştiinţă ştiau, fireşte, de existenţa acestui dublu pliu peritoneal care face legătura între intestin şi peretele abdominal posterior, dar

nu îi acordau niciun interes, pe când Leonardo l-a privit ca pe un organ distinct, care este, pe deasupra, important pentru digestie. Pentru a ajunge la această concluzie, a făcut legătura între observaţiile sale anatomice şi texte de medicină tradiţională. În ciuda cercetărilor sale, abia după 500 de ani mezenterul a fost clasificat oficial drept un organ uman, în faimoasa *Gray's Anatomy*. Acest vizionar a avut încă o dată dreptate.

Mezenterul, membrană continuă care ne înveleşte sistemul digestiv, formată din grăsimi irigate de vase sangvine, de artere, de vene şi de vase limfatice, leagă intestinul de pereţii abdomenului, până la rect. Dacă acest organ nu ar exista, intestinele ar pluti ca în imponderabilitate prin pântec.

Mezenterul participă la motilitatea digestivă, sprijinind înaintarea bolului alimentar, intervenind şi la nivelul liniei de protecţie imunitară a sistemului digestiv. Se ştie că poate să se inflameze, provocând mezenterite, iar uneori să se retracteze.

O serie de cercetători au observat că un exces de grăsime la nivelul mezenterului favorizează obezitatea şi diabetul. Deoarece grăsimea mezenterică stochează toxinele absorbite, cu cât această cantitate este mai mare, cu atât compuşii cancerigeni sunt mai numeroşi. Mai simplu spus, acel colac de grăsime din jurul abdomenului creşte semnificativ riscul de a dezvolta cancer, diabet şi boli cardiovasculare. Dacă reducem circumferinţa abdominală, micşorăm cantitatea de grăsime a mezenterului şi câştigăm ani de viaţă sănătoşi.

Descoperirea celui de-al 79-lea organ – de fapt, consfinţirea intuiţiilor lui da Vinci în acest sens – ar trebui să ne dea un imbold mai puternic ca oricând pentru a ne antrena muşchii abdominali, care sunt în strânsă legătură cu mezenterul. În lipsa exerciţiului regulat, aceştia se vor topi, oferind vederii spectacolul dezolant al unui pântec flasc şi proeminent. Uneori apar şi hernii abdominale (tumefacţii subcutanate ale abdomenului moale, care devin

pulsatile la efortul de tuse şi care, la examinare, fac să se simtă intestinele pe cale de a ieşi din abdomen prin orificiul herniei), care trebuie operate.

Acordaţi timp propriului abdomen

Este deci esenţial să alocaţi în fiecare zi cinci minute ca să menţineţi fermă musculatura abdominală. Acest gest în favoarea sănătăţii contribuie la întărirea organismului, mobilizând forţa mentalului. O talie subţire este un scut protector împotriva multor boli, un mijloc de a optimiza atât calitatea tranzitului intestinal, cât şi starea digestivă bună de zi cu zi.

Veţi găsi cu uşurinţă pe internet filmuleţe cu exerciţii pentru abdomen de făcut acasă, dar iată programul pe care vi-l recomand.

Instalaţi-vă confortabil pe un covor de gimnastică. Fixaţi-vă ca obiectiv pentru fiecare zi trei serii de câte zece mişcări, respirând calm şi lent. Nu încercaţi să atingeţi din start perfecţiunea, ci căutaţi mereu să progresaţi. Veţi remarca în scurt timp că postura şi statica vi se vor îmbunătăţi. Dacă suferiţi de dureri de spate, încă din primele săptămâni se va observa o ameliorare.

După ce vă lungiţi pe spate, dacă doriţi, puneţi mâinile sub şolduri, cu palmele pe sol, pentru a vă fixa spinarea. Ridicaţi picioarele întinse, apropiate, fără să forţaţi, astfel încât să formaţi un unghi drept cu bazinul, apoi coborâţi-le, fără să le îndoiţi şi fără să atingeţi solul. Repetaţi exerciţiul de zece ori, relaxaţi-vă, apoi faceţi încă două serii de câte zece repetări.

Dacă nu reuşiţi să faceţi perfect exerciţiul, în niciun caz nu vă forţaţi. Încet-încet, pe măsură ce veţi exersa zilnic, vă va ieşi mai bine. Totul este să perseveraţi.

Al doilea exerciţiu: în aceeaşi poziţie din stând pe spate, trageţi picioarele lipite spre abdomen, îndoind genunchii, apoi întindeţi-le cât mai mult posibil, paralel cu solul, fără să-l atingeţi. Reveniţi şi repetaţi.

La final, dacă sunteţi în formă, încercaţi flotările.

Sfatul meu: faceţi din exerciţiul fizic un ritual

Pentru a fi siguri că vă ţineţi angajamentul cu privire la exerciţiile care favorizează arderea grăsimilor din jurul taliei (uneori, hotărârile bune nu durează), vă prezint o tehnică sigură: asociaţi acest moment cu un lucru pe care îl faceţi obligatoriu în fiecare zi, pentru a-l transforma în ritual. Unii oameni vor zice: „Ai dreptate, trebuie să măţân de sport”, dar în practică… abandonează până şi gândul. De aceea, spuneţi-vă: „Dacă azi nu îmi fac exerciţiile abdominale, nu voi purta chiloţi”; în acest caz, vă asigur că veţi deveni cei mai perseverenţi sportivi. Este o modalitate garantată de a câştiga – niciodată unul dintre cele două lucruri fără celălalt.

Ţin să semnalez că nu se pierd multe calorii prin acest exerciţiu, dar nu contează: principala sa misiune este de a întări muşchii. Talia voastră va deveni cel mai elegant accesoriu. Veţi câştiga de asemenea în forţă şi stabilitate, şi veţi investi într-un izvor al tinereţii care vă va ajuta să daţi timpul înapoi. Aveţi deci motive să deveniţi puternici, în toate sensurile cuvântului.

Leonardo da Vinci: un mesaj pentru viitor

Aţi înţeles: vorbind despre Leonardo da Vinci şi despre puterea sa creatoare, despre spiritul vizionar care i-a îngăduit să descopere un organ recunoscut după atâtea secole, am dorit să evidenţiez puterea inteligenţei umane, apelând la ajutorul Istoriei cu I mare. Graţie „celulelor cenuşii” atât de dragi Agathei Christie şi lui Hercule Poirot, datorită căutării permanente de noi orizonturi, datorită cunoaşterii pe care o avem şi o dobândim despre noi înşine şi despre propriul corp, nu ne plafonăm, ci evoluăm, învăţăm, avem grijă de noi şi de alţii. Un creier bine întrebuinţat ne este cel mai bun aliat.

PARTEA A VI-A

Un creier ca o maşină de Formula 1

Misterele minţii umane

*Forţa mentalului este imensă. Datorită acesteia, reuşim să atingem spaţii ignorate anterior, să urcăm pe culmi pe care le cred*eam *inaccesibile. Trebuie să ne*

deschidem însă mintea.

Gândiţi-vă la creierul vostru ca la dinamul unei biciclete – este o comparaţie potrivită. Dacă pedalăm încet, lumina proiectată noaptea pe şosea va fi foarte slabă, semănând chiar cu pâlpâirea unei lumânări care se va stinge curând. În schimb, dacă pedalăm repede, vom beneficia de o luminare intensă, care ne va feri drumul de pericole. Doar că, atunci când becul consumă maximum de energie pentru a difuza un flux luminos maxim, dacă ne oprim, totul se cufundă în beznă. Ei bine, creierul funcţionează pe acelaşi principiu. Dacă avem zilnic activitate fizică şi intelectuală, îl facem să funcţioneze corect. Amintesc, pentru o mai bună ilustrare, legăturile strânse dintre boala Alzheimer, absenţa exerciţiului fizic şi pensionarea timpurie.

Creierul funcţionează optim dacă îl întreţinem fără întrerupere. Feriţi-vă de situaţiile comode şi lipsite de provocări, care amorţesc. Faceţi cât mai multe eforturi, asumaţi-vă riscuri, ieşiţi din zona de confort. Credeţi-mă, veţi avea numai de câştigat.

Obstacolele din calea exprimării forţei cerebrale

Există numeroase elemente care ne restrâng, ne frânează sau ne împiedică exprimarea capacităţilor cerebrale. A le identifica înseamnă deja să luptăm împotriva lor, precum şi o garanţie de longevitate şi de sănătate înfloritoare.

Cele 11 secunde care ne privează de libertate

Un studiu australian recent a arătat că creierul uman ia o decizie cu 11 secunde înainte ca persoana să o formuleze şi că are tendinţa de a reproduce alegerile făcute deja în trecut. Mai clar: ne place ceea ce recunoaştem. În consecinţă, ni se pare, spre exemplu, mai simpatică o figură pe care am mai întâlnit-o şi revenim mereu la aceleaşi lucruri. Eu percep acest mecanism ca pe un *bug* cerebral, de vreme ce ne împinge spre imobilism. Din cauza acestei formatări, suntem privaţi de descoperiri. Faptul că luăm din reflex aceleaşi decizii întotdeauna ne

împiedică să avem acces la ce e cel mai bine şi ne înscrie în rutine ucigătoare, pe termen lung. Soluţia? Atunci când explorăm situaţii noi, să ne îndreptăm spre necunoscut. Astfel, vom stimula producerea de noi circuite cerebrale. Şi, „crescând” puterea creierului, vom câştiga libertate.

— Problemă, eroare (în engleză, în original) (n.tr.).

Să vă dau un exemplu? Luptaţi contra atitudinii „Hai să mâncăm la restaurantul cutare, e un loc pe care îl ştiu”. Bineînţeles, atunci când descoperim un loc nou, există mereu riscul de a fi dezamăgiţi, dar şi contrariul este posibil, iar o experienţă inedită reuşită ne procură o stare de fericire şi o plăcere de nedescris!

Virtuţile eşecului

Dacă vrem să progresăm, nu trebuie să ne fie frică de eşec, fiindcă acesta este parte integrantă a învăţării şi a construcţiei interioare, care ne permit să evoluăm şi să ne depăşim pe noi înşine. De fapt, pericolul nu vine de la deziluzie în sine, ci de la modul în care o trăim. Dacă ne concentrăm energia şi atenţia asupra a ceea ce nu merge, întreţinem spirala nemulţumirii. Decât să ne rumegăm decepţia, mai bine să căutăm să înţelegem ce anume nu a funcţionat şi să trecem rapid la altceva, să profităm de o experienţă nouă. Pentru a reuşi să eliminăm energia negativă, ideal ar fi să practicăm o activitate ce se află la polul opus celei care ne-a creat probleme, în plus, dacă varient subiectele asupra cărora ne concentrăm atenţia, le memorizăm mai bine.

Exemplificare: dacă la o serată întâlniţi vreo 20 de persoane pe care nu le cunoaşteţi şi aflaţi numele lor, inevitabil, la un moment dat, le veţi uita. Dar dacă, în acelaşi interval de timp, vă aplecaţi asupra mai multor lucruri diferite, vă veţi aminti mult mai bine ce aţi făcut.

Vârsta de la care începem să îmbătrânim depinde de noi

Pe scurt, doar de noi depinde momentul în care începem să îmbătrânim. Este fascinant să constaţi diferenţa dintre vârsta biologică şi cea cronologică la unii

oameni, să vezi, la 50 de ani, cunoştinţe de-ale tale care arată ca la 30 de ani, pe când altele par de 75.

Cum putem face acest număr de magie? Impunându-ne să ne activăm în fiecare zi capacităţile intelectuale şi fizice. Dacă jucăm cartea imobilităţii, declanşarea îmbătrânirii va fi precoce. Deoarece muşchii slăbesc de-a lungul anilor, ca şi capacităţile cerebrale, dacă le stimulăm, putem să dăm timpul înapoi. Însă pentru a reuşi această performanţă, trebuie să vrem să ne mobilizăm capacităţile intelectuale şi mentale.

Atenţie: activităţile în care ne angrenăm trebuie făcute cu adevărat, nu doar simulate. Un angajament profesional sau asociativ autentic, cu responsabilităţi cotidiene, va avea alt impact decât activităţile recreative, fiindcă sistemul imunitar ştie să facă diferenţa între o activitate reală şi una falsă. Persoanele în mod constant active au un aer mai tânăr, se bucură de funcţii musculare mai bune, dorm mai bine, profită de o memorie mai alertă şi de o mai mare speranţă de viaţă sănătoasă.

Putem deci optimiza capacităţile de regenerare ale ţesuturilor şi organelor noastre. Ce provocare minunată! Oare cele mai frumoase victorii nu sunt cele obţinute atunci când ne luptăm cu noi înşine şi cu timpul care accelerează? Da, aceasta este o partidă frumoasă care merită jucată. De ea va depinde cât timp ne vom bucura de o stare bună de sănătate.

Puterea creativităţii nu este rezervată celor tineri

Anumite premii pentru cercetare ştiinţifică, cum ar fi prestigioasă medalie Fields, echivalentul Premiului Nobel, dar care se acordă doar matematicienilor, nu pot fi atribuite decât persoanelor care nu au împlinit vârsta de 40 de ani. În schimb, laureaţii Premiului Nobel pot avea orice vârstă. Creativitatea nu are nimic de-a face cu data naşterii şi nu este în niciun caz invers proporţională cu vârsta: ea nu apune pe măsură ce anii trec.

De altfel, un grup de câştigători ai Premiului Nobel pentru Economie au publicat recent un studiu conform

căruia creativitatea nu este nici pe departe apanajul tinerilor, atestând că pe parcursul vieţii există mai multe cicluri de creativitate (care apar în jurul vârstei de 20 de ani, dar şi al celei de 50 de ani), indiferent dacă este vorba de domenii economice, artistice sau ştiinţifice.

Această revelaţie crucială contrazice întru totul societatea actuală, unde cei care au mai mult de 50 de ani sunt scoşi pe tuşă pentru a lăsa loc creierelor tinere, considerate mai inventive.

Să intrăm în detaliile procesului creativ. Studiind laureaţi ai Premiului Nobel, cercetătorii au identificat două forme de creativitate, ambele la fel de importante. Tinerii, pionieri entuziaşti ai noilor concepte, ocolesc cărările bătute, fiindcă nu au fost încă formataţi (nici zdrobiţi) de regulile din domeniul muncii şi ale corectitudinii politice. În schimb, cei care au de la 50 de ani în sus inovează plecând de la experienţele lor trecute, punându-şi la contribuţie toate cunoştinţele, succesele şi eşecurile, pentru a ajunge la creaţii perene, robuste. Iar ştiinţa, cultura, cunoaşterea au de câştigat de pe urma ambelor surse creative. Concluzie: a-i elimina pe unii sau a le pune beţe în roate altora este pe cât de stupid, pe atât de contraproductiv.

Valurile de caniculă deteriorează creierul

Să deschidem un alt subiect legat de creier, acela al repercusiunilor caniculei asupra funcţionării sale. De mai mulţi ani, există perioade frecvente de căldură intensă. Oamenii de ştiinţă sunt preocupaţi de consecinţele acestor episoade climatice asupra organismului şi au detectat apariţia unor leziuni cerebrale. Temperaturile extreme afectează bariera hematoencefalică, care devine poroasă şi permite trecerea toxinelor şi agenţilor patogeni, crescând riscul de deteriorări neurologice. O serie de celule mai fragile chiar riscă să fie irigate mai puţin, prin redistribuirea fluxului sangvin, în special către piele. Pentru a se răcori şi a menţine constantă temperatura corporală, organismul trebuie, într-adevăr, să redirijeze

fluxul sangvin către epidermă ca să activeze transpiraţia, proces ce are loc în detrimentul altor organe – printre acestea se află creierul, inima şi tractul digestiv. Din acest motiv, recomand mese frugale pe timp de caniculă, cu scopul de a evita consumul prea mare de energie pentru digestie. În plus, o masă copioasă creşte temperatura corpului, ceea ce, evident, nu îmbunătăţeşte situaţia.

Să ne protejăm de caniculă urmând exemple milenare

Mă veţi întreba cum se descurcă populaţiile ţărilor în care căldura este deseori excesivă. Au avut mii de ani pentru a se adapta, în vreme ce la noi, locuitori ai unor zone cu climă în mod normal temperată care sunt puşi în faţa acestor temperaturi extreme fără să fi beneficiat de experienţa generaţiilor precedente pentru a se adapta, efectele asupra sănătăţii sunt grave. Ne putem însă inspira din obiceiurile celor care au trecut deja prin acest proces.

Spre exemplu, beduinii ne pot învăţa multe, fiindcă ei văd frecvent mercurul din termometre depăşind 50 de grade. Se protejează de razele de soare cu eşarfe. Dacă la noi acest lucru este prea puţin practic, luaţi totuşi în calcul folosirea unei creme cu factor de protecţie solară foarte mare, aplicând-o regulat, dar şi purtarea unor ochelari de soare de calitate – accesoriu indispensabil, fiindcă soarele este un factor de risc pentru degenerescenţa maculară, care poate provoca cecitate.

În ceea ce priveşte îmbrăcămintea, procedăm complet greşit. Locuitorii deşertului nu se plimbă în niciun caz în costum de baie fiindcă e cald. Din contră, se acoperă din cap până-n picioare, pentru a preveni insolaţiile; ba mai mult, poartă chiar două straturi de haine, unul compus din pantaloni şi o cămaşă largă, iar al doilea constând dintr-un fel de robă subţire. Raţionamentul este unul foarte inteligent: stratul exterior primeşte toată căldura, iar cel de dedesubt se menţine mai răcoros; acest lucru permite totodată evacuarea cu uşurinţă a transpiraţiei pe la gât.

De asemenea, beduinii nu se deplasează în orele cele mai fierbinţi, iar în aceste repausuri iau mese uşoare, consumând alimente cu conţinut mare de apă, cum ar fi pepenele verde şi legumele, adăugând mereu un pic de sare pentru a compensa pierderea acesteia prin transpiraţie. Dacă mâncăm sărat, ni se face sete, aşa că este vital să bem multă apă atunci când temperatura mediului ambiant creşte. Populaţiile din deşert beau şi mult ceai cald, cu scopul de a activa transpiraţia şi de a răci organismul; dacă ar bea apă rece în aceste perioade, li s-ar face şi mai cald.

Reţineţi, în fine, că aceşti oameni trăiesc în corturi cu o bună ventilaţie. Aşa că luaţi în calcul şi voi să vă aerisiţi bine camera pe timpul nopţii. Dacă este posibil, creaţi curenţi naturali de aer, ideali pentru a răcori încăperea. Legat de acest subiect, unele studii recente repun în discuţie utilitatea ventilatoarelor în anumite circumstanţe, oamenii de ştiinţă constatând că, în caz de căldură puternică şi uscată, acestea nu creează niciun confort, în schimb, în condiţii de căldură umedă, induc o senzaţie de răcoare, ajutând pielea să evacueze transpiraţia. În primul caz, se produce efectul invers, un ventilator acţionând asupra pielii ca un uscător de păr cu aer cald. Tocmai din acest motiv, ventilatoarele de tavan se întâlnesc mai cu seamă în ţările din Asia, cu o climă caldă şi umedă.

Culisele memoriei

Atunci când se vorbeşte despre creier, ne gândim imediat la memorie: cum putem să o întreţinem? în ce fel putem să o protejăm? Iată câteva răspunsuri, dintre care unele îmi imaginez că vă vor surprinde.

Uterul joacă un rol în procesul de memorizare

Am fost uluit de rezultatele unui studiu ştiinţific realizat în Statele Unite: pentru prima dată în lume, un grup de cercetători au demonstrat că ablaţia uterului la femela de şobolan provoacă un deficit al capacităţilor mnezice ale animalului şi îl împiedică să realizeze mai multe acţiuni simultan. Uluit, deoarece această

descoperire contrazice ideea general admisă conform căreia uterul este un organ inutil, dacă excludem sarcina. Aşa că, dacă ne gândim că până la vârsta de 60 de ani o treime dintre americance au suferit o histerectomie, nu putem să nu ne impacientăm.

De fapt, uterul şi ovarele comunică cu creierul prin sistemul nervos autonom. Dat fiind că impactul acestor mesaje asupra organului gândirii rămâne un teritoriu necunoscut, până ce se realizează studii pe animale mai apropiate de oameni este mai indicat să fim prudenţi şi să nu neglijăm legătura dintre uter şi creier şi potenţialul rol al acesteia în ceea ce priveşte memoria.

Îmi amintesc chipuri, dar nu şi nume…

Cred că aţi trecut deja prin această întâmplare neplăcută: întâlniţi un individ pe stradă, ştiţi că îl cunoaşteţi, dar este imposibil să corelaţi figura sa cu un nume… Nu vă neliniştiţi, acest fenomen survine la multe persoane. În schimb, contrariul nu se întâmplă des: atunci când ştim numele unei persoane, rareori se întâmplă să nu-i recunoaştem chipul. De ce? Pentru că figura stimulează memoria vizuală, precum şi alte funcţii, cum ar fi memoria auditivă sau olfactivă. Contează timbrul vocii, un parfum care vă place sau pe care nu îl suportaţi. Apoi, o strângere de mână prea puternică sau prea moale poate să deştepte memoria tactilă.

A ne aminti numele este, prin urmare, mai greu. Pentru a evita aceste lacune de memorie, vă voi recomanda câteva tehnici.

Atunci când întâlniţi o persoană pentru prima oară şi vă spune numele ei, asociaţi-l cu un detaliu perceput de celelalte sisteme de memorie de care dispuneţi: sunetul vocii, un miros, urechi mari, un nas gros. Dacă aveţi posibilitatea, atunci când notaţi datele unei persoane în agenda telefonului, faceţi şi o fotografie şi veţi fi astfel siguri că nu îi veţi mai uita figura vreodată.

De asemenea, puteţi încerca să născociţi o poveste despre persoana în cauză. V-o puteţi imagina în ipostaza de

cerşetor/cerşetoare sau de rege/regină, gol/goală pe tron. Această istorioară amuzantă pe care ne-o povestim nouă înşine va ancora solid amintirile prin activarea sistemului limbic care funcţionează pe baza relaţiei emoţie-memorizare. Trucul funcţionează şi atunci când dorim să reţinem un curs, un discurs, o intervenţie publică. În acest caz, recitirea textului nu ne prea ajută, deoarece atunci când citim atenţia se află la cel mai scăzut nivel; în schimb, creierul se concentrează la maximum când trebuie să explicăm ceva unui interlocutor sau unei asistenţe fără să apelăm la notiţe. Faceţi următorul test: când ajungeţi acasă, povestiţi-i unui membru al familiei cum v-a decurs ziua, amintind toate persoanele cu care v-aţi întâlnit, şi atunci veţi fixa detaliile şi numele mult mai uşor.

Pentru a ne stimula memoria, trebuie într-adevăr să fim cât mai activi posibil. Şi fiecare asociere pe care o putem face pentru a ne aminti ceva ne va creşte capacitatea de memorizare.

Ceaiul verde împotriva bolii Alzheimer

Vestea vine de la Universitatea din Iowa: hormonul ce acţionează direct asupra nivelului de saţietate, colecistokinina (CCK), care se găseşte în creier şi în intestinul subţire, ar putea avea o influenţă semnificativă asupra apariţiei bolii Alzheimer. Cercetătorii americani au observat, într-adevăr, că subiecţii care prezentau niveluri ridicate de CCK aveau un risc de a dezvolta maladia mai scăzut cu 65%.

În momentul de faţă, nu există vreun tratament pentru vindecarea acestei boli care afectează în primul rând memoria. În schimb, progresele în ceea ce priveşte prevenţia sunt considerabile. În calitate de medic, sunt de acord cu toate noile mijloace susceptibile de a diminua factorii de risc, mai ales dacă utilizarea lor nu prezintă niciun pericol.

Prima pistă (promiţătoare), reprezentată de CCK, va trebui să fie confirmată de studii ulterioare, existând aşteptarea ca ea să deschidă alte căi. Dar cum se poate

creşte fără riscuri producţia hormonului saţietăţii? Prima soluţie este aceea de a bea ceai verde, care are un conţinut ridicat de catehină, regulator de CCK. Acţiunea acestei băuturi ancestrale este benefică şi pentru pierderea kilogramelor în plus: există studii care au arătat, într-adevăr, că aceste catehine ar putea bloca genele implicate în stocarea grăsimilor, informaţie utilă mai ales când ştim ce dificultăţi se întâmpină atunci când se doreşte menţinerea greutăţii optime într-o manieră durabilă.

Pentru a obţine un rezultat semnificativ, consumaţi echivalentul a trei căni de ceai verde (bio, dacă se poate, pentru a evita pesticidele) în fiecare zi, dar nu din acela în pliculeţe din plastic, care conţin microparticule. Cu titlu informativ, cu cât ceaiul se infuzează mai mult, cu atât este mai puţin excitant, ceaiurile conţinând cafeină, care se difuzează în apa caldă; de fapt, mai întâi este eliberată cafeina, apoi taninurile, care diminuează efectul cafeinei la nivel cerebral. Vă sfătuiesc deci să infuzaţi ceaiul de dimineaţă timp de două minute, iar pe cel de seară cinci minute, după gustul fiecăruia, bineînţeles.

Mai există un aliment care ar avea calităţi deosebite ce pot influenţa activitatea creierului: afinele. Un studiu din 2019 intitulat „Albastru contra gri” a subliniat importanţa consumării acestor fructe pentru conservarea unei bune capacităţi cerebrale. Se presupune că ele reduc inflamaţia cerebrală, însă deocamdată nu este decât o ipoteză. Până ce va fi confirmată, nu vi se va întâmpla nimic rău dacă mâncaţi afine. Ba din contră!

Puterea hârtiei

Alte cercetări au stabilit că luarea de notiţe pe hârtie permite utilizarea mai bună a datelor scrise astfel decât a celor scrise cu ajutorul unei tastaturi. Mai întâi, pentru că memorizăm mai uşor o prezentare făcută pe hârtie. Apoi, fiindcă actul notării pe hârtie ne ajută să extragem mai bine esenţialul din ceea ce am înţeles, să creăm relaţii productive între mai multe conţinuturi şi să realizăm o sinteză eficientă. Cum tastatura ne permite să scriem mai

rapid decât de mână, notăm literalmente ceea ce spune oratorul, fără a ierarhiza informaţiile. Cei care folosesc un stilou sunt obligaţi să opereze alegeri, deci să selecţioneze elementele esenţiale, de aici rezultând nişte notiţe mai chibzuite şi mai bine structurate.

Câştigând în viteză, ratăm de fapt esenţialul. Iar memoria suferă din această cauză.

Activitatea fizică şi cea intelectuală, un duo câştigător

Aceasta este o veste bună, dacă obişnuiţi să luaţi notiţe în poziţia aşezat. O serie de cercetări au constatat că în cazul persoanelor care se uită la televizor patru ore la rând stând aşezate cresc cu 50% riscurile de a dezvolta boli cardiovasculare, procentaj care, în mod curios, nu se regăseşte la subiecţii care lucrează aşezaţi la un birou tot atât timp. Ceea ce arată că natura activităţii desfăşurate (activă sau pasivă) are un rol major.

Pentru a fi şi mai performanţi, alternaţi activitatea intelectuală cu exerciţii fizice regulate. Profit de ocazie pentru a vă reaminti ritualul meu: de fiecare dată când mă aşez la birou, iau gantera care mă aşteaptă alături şi efectuez o serie de 30 de mişcări pe fiecare parte. Studii ştiinţifice au arătat că aceste exerciţii permit mai buna activare a conexiunilor cerebrale asociate cu memoria şi învăţarea. Oare exerciţiile fizice ne ajută să devenim mai inteligenţi?

În fine, nu uitaţi: creşterea speranţei de viaţă printr-o activitate fizică regulată este la fel de eficientă dacă se începe la 10, la 40 sau la 50 de ani. Prin urmare, nu este niciodată prea târziu să facem ceea ce se cuvine. Iar încercarea merită osteneala, nu-i aşa?

Maternitatea: memoria din piele

Un adevăr cunoscut este acela că venirea pe lume a unui copil transformă femeia pe viaţă. Ceea ce, vreme îndelungată, s-a ştiut mai puţin este că această transformare ne depăşeşte cu mult închipuirea, deoarece mama va păstra mereu acest copil „în piele”, în

profunzimea fiinţei ei, aşa cum o demonstrează biologia.

Începând cu a şasea săptămână de sarcină, celule fetale pătrund în sângele mamei, apoi, prin acest mijloc, ajung în toate organele. Majoritatea acestor celule sunt celule stern, cunoscute pentru puterea lor de regenerare, care îi permit embrionului să-şi fabrice propriile organe. O mare parte dintre ele sunt eliminate după naştere, însă altele rămân în organismul mamei pentru tot restul vieţii ei, scăpând de supravegherea sistemului imunitar al acesteia… care nu le combate apariţia, tocmai el care, de obicei, acţionează astfel în caz de „prezenţă străină”.

Din punct de vedere fiziologic şi medical, nu se cunoaşte încă utilitatea celulelor fetale care rămân în organismul matern, însă sunt evocate mai multe piste de cercetare: un rol în bolile autoimune, o acţiune de reparare celulară şi tisulară? Rămâne să vedem şi să învăţăm. În schimb, pe un plan simbolic, prezenţa şi chiar persistenţa acestor celule ale copilului în corpul mamei reprezintă o apropiere pasionantă în ceea ce priveşte complexitatea relaţiilor dintre cei doi. Puterea legăturilor care unesc o mamă cu copiii ei porneşte poate de aici.

Pentru a încheia, permiteţi-mi să transmit un mic mesaj mamelor epuizate de nopţile de insomnii cu repetiţie: un studiu recent a arătat că memoria părinţilor se îmbunătăţeşte prin simplul fapt că se gândesc la copiii lor! Se pare, într-adevăr, că nevoia biologică de a-i proteja ajută creierul să stocheze informaţii care, în alte circumstanţe, ar fi fost date uitării.

Forţa mentală

Creierul este o maşinărie redutabilă, din care cercetarea ştiinţifică nu a reuşit să exploreze până acum decât o parte infimă. Să pornim împreună în descoperirea puterilor sale excepţionale, ilustrate prin câteva exemple.

Ameliorarea durerii prin forţa mentalului

Atunci când ne aşteptăm să suferim, chinul va fi mai mare, cred că fiecare dintre noi a experimentat acest lucru. Dacă înainte de a vă face o injecţie vă spun: „O să

doară”, întrucât tendinţa firească este, în general, să-ţi imaginezi ce este mai rău, chiar dacă este vorba despre ceva benign, durerea simţită la înţepătură va fi mai intensă. Totul vine de la creier. Când ne pregătim pentru ceva neplăcut, anxietatea aprinde circuitele cerebrale şi le pregăteşte să reacţioneze la o ameninţare. Prin urmare, suntem întru totul în poziţia de victimă căreia îi este frică şi îşi aşteaptă călăul.

Una dintre cele mai bune tehnici pentru recăpătarea controlului asupra acestor senzaţii şi pentru scăderea durerii ţine de respiraţie. Concentraţi-vă pe mişcările respiratorii şi nu vă mai gândiţi la nimic altceva. Inspiraţi foarte lent şi cât mai profund posibil, imaginându-vă că astfel vă umpleţi de energie, apoi expiraţi calm pentru a vă goli plămânii şi închipuiţi-vă de această dată că aerul iese din corp odată cu durerea. Veţi fi uimiţi de rezultat: în numai câteva minute, intensitatea durerii va scădea în mod spectaculos. Acest procedeu este valabil în orice situaţie, nu numai în caz de injecţie. Îi puteţi creşte eficienţa în momentul în care inspiraţi închizând un pic gura, ca şi cum v-aţi pregăti să fluieraţi: aerul, atingând vârful limbii, va produce o senzaţie de rece care vă va distrage şi mai mult mintea de la gândul unei eventuale suferinţe.

Starea de spirit ne apără sau ne distruge

O injecţie nu înseamnă mare lucru; există şi probleme de sănătate mult mai grave când creierul intră în joc. Astfel, cercetători de la Stanford, din Statele Unite, au făcut de curând o descoperire de un interes deosebit cu privire la bolnavii de cancer. Ei au evidenţiat faptul că pacienţii care priveau cancerul ca pe o boală ce poate fi gestionată, şi nu ca pe o catastrofă, aveau pronosticuri de vindecare mai bune. Concluzie: modul în care reacţionăm mobilizează mai bine sau mai puţin bine sistemele noastre de apărare, iar mentalul este esenţial.

Ce se întâmplă cu cei care merg pe cărbuni încinşi

Aţi avut ocazia să observaţi fachiri în transă mergând pe cărbuni aprinşi ce pot atinge 1.000°C? Spectacolul este

cu adevărat impresionant şi, inevitabil, ne întrebăm: cum fac să nu se ardă?

Din punct de vedere tehnic, explicaţia este simplă şi nu are nimic de-a face cu o stare mentală specială. În primul rând, cărbunele din lemn are o conductivitate termică redusă, spre deosebire de metal. Apoi, dacă fachirul îşi umezeşte bine picioarele înainte de demonstraţie, vaporii de apă degajaţi vor avea un efect uşor izolant asupra boitei plantare. În sfârşit, am observat un element determinant: aceşti aventurieri ai focului păşesc extrem de repede pe cărbunii încinşi; abia au pus piciorul, că l-au şi ridicat. Ceea ce îi fereşte de arsuri grave este de fapt rapiditatea mişcării.

Bineînţeles că nu sfătuiesc pe nimeni să se supună la asemenea încercări, care comportă riscuri, pentru a experimenta capacităţile propriului creier de a face faţă durerii. Este de ajuns, atunci când păşeşti pe covorul de foc, ca o bucăţică de cărbune sau vreun rest de sticlă să se prindă de tălpi pentru a provoca leziuni grave. Vă propun să transpunem însă numărul fachirului în viaţa de toate zilele, în care întâlnim tot felul de obstacole. Pentru a nu fi accidentaţi sau distruşi, ar fi bine să urmăm exemplul acestor mergători prin foc. Dacă obişnuim să zăbovim asupra a ceea ce ne face rău, pierdem o energie vitală. A ne instala în negativ înseamnă a ne împotmoli. Este preferabil să analizăm obstacolul din calea noastră, să găsim cât mai repede soluţia (în cazul în care există una) şi să trecem cu toată viteza mai departe. A petrece multă vreme în compania a ceva dăunător înseamnă a risca să dai peste nisipuri mişcătoare care te pot înghiţi. Ocoliţi modurile circulare de a gândi, care macină pofta de viaţă. Dacă repetaţi întruna acelaşi lucru, dacă amânaţi rezolvarea problemei, veţi rămâne înţepeniţi pe o suprafaţă încinsă, până la nimicire. Ne putem orienta creierul în altă direcţie, eliminând atât răul, cât şi frica de rău: fiţi asemenea fachirului care, jucându-se cu focul, nu se arde, fiindcă ştie cum să-şi domine teama.

Cui pe cui se scoate

De depresie, pasageră sau cronică, suferă numeroase persoane şi aceasta nu trebuie niciodată să fie tratată cu superficialitate. Iar noi, francezii, suntem campionii lumii la consumul de antidepresive. Or, există multe alte mijloace de a lupta împotriva acestei afecţiuni.

Un studiu surprinzător arată astfel că ascultarea de muzică tristă ar ajuta la combaterea depresiei. O linie melodică cu un tempo sub 80 de bătăi pe minut ar putea, într-adevăr, să diminueze sentimentul depresiv cu până la 80%. În cadrul cercetărilor care au condus la această concluzie, subiecţii trebuiau să asculte astfel de acorduri timp de 30 de minute, de cinci ori pe săptămână. După toate aparenţele, asumarea în întregime a tristeţii pentru o perioadă şi încercarea de a face faţă stării proaste te ajută să ieşi din ea. Se pare că, dacă ajungem la „fundul sacului”, revenim apoi mai repede la normal. Iar dacă ascultăm o muzică foarte ritmată şi veselă când suntem depresivi, e ca şi cum am participa fără voia noastră la o petrecere la care nu avem niciun chef să socializăm. Ar însemna să ascundem problema, nu să o rezolvăm.

Aşa că, dacă nu aveţi o stare prea grozavă, vă propun să ascultaţi o muzică foarte tristă şi să beţi un ceai de lavandă!

Noi sisteme de detectare pentru a ne proteja de AVE

Mi se pare important să închei această parte consacrată creierului evocând un progres de prim rang în domeniul medical, care înseamnă foarte mult pentru mine.

Accidentul vascular cerebral reprezintă a doua cauză a deceselor în lumea occidentală şi prima a handicapului major pe termen lung. Procesul este cunoscut: ruperea unei plăci de aterom de la nivelul arterelor carotide (situate de fiecare parte a gâtului), bucăţi din ea migrând către creier şi provocând leziuni cerebrale uneori ireversibile.

Gradul de stenoză sau de îngustare a arterelor carotide, invocat adesea, nu anticipează neapărat riscul de

AVE. Este necesară o mai bună stratificare a riscului, cu scopul de a evalua vulnerabilitatea plăcii carotidiene, care poate fi crescută, spre exemplu, atunci când sângele creează o frecare puternică asupra plăcii – ceea ce se numeşte „stres de forfecare” (sau *wall shear stress*, WSS).

Lucrez la Spitalul European „Georges-Pompidou” din Paris, alături de profesorul Emmanuel Messas, o somitate în domeniul chirurgiei vasculare. Echipa sa, de referinţă mondială în materie, este capabilă acum să detecteze fragilitatea plăcilor de pe arterele care alimentează creierul, calculând forţele de forfecare ce acţionează la acest nivel cu ajutorul unei noi tehnologii de vârf.

Este vorba despre un imens progres în prevenţia AVE. Într-adevăr, mulţi pacienţi prezintă plăci de aterom la nivelul arterelor carotide, însă aspectul esenţial îl constituie riscul de fragmentare şi de rupere a acestor plăci, care pot să trimită din acel moment, prin intermediul fluxului sangvin, un embol către creier şi să provoace accidente vasculare cerebrale de temut.

*

Cred că aţi înţeles că aveţi în voi o forţă intimă, secretă şi invincibilă. Ea îşi are originea în creier, dar ne îngăduie totodată să-l înţelegem şi trebuie să-l îmblânzească. Uneori, teama ne limitează posibilităţile. Fireşte, ea ne ajută să ne protejăm, dar poate, la fel de bine, să paralizeze o întreagă viaţă prin exces de prudenţă şi nevoie de securitate – mai ales într-o societate în care teama este scoasă mereu în prim-plan, deseori pentru a vinde produse de care nu avem nevoie sau pentru a ne determina să luăm decizii, precum aceea de a vota. A urmări ştirile în permanenţă este echivalent cu a o întreţine, căci acestea acţionează ca nişte lupe, ca nişte lentile care măresc tot ce merge prost în lume: violenţa, delincvenţa, problemele climatice, insecuritatea economică sau fizică. Aceste frici recurente ne îndreaptă spre imobilism şi spre folosirea doar a unei mici părţi din resursele şi capacităţile de care dispunem.

Dacă învăţăm să ne eliberăm de propriile spaime, ne vom elibera şi forţa cerebrală. Este momentul să o trecem într-o treaptă superioară de viteză.

PARTEA A VII-A

Pe timpul nopţii, sănătatea se numeşte somn

Cum să dormim bine

„Somnul este cea mai bună meditaţie", declară Dalai Lama, care are dreptate, dacă ne gândim că un somn de calitate de şapte-opt ore are rol de cură de întinerire zilnică. Şi motivul este întemeiat: noaptea ne regenerăm, eliminăm deşeurile pentru ca dimineaţa să fim ca noi şi ne facem plinul de energie necesară pentru a începe în forţă ziua ce urmează.

Din contră, dacă dormim mai puţin de cinci ore, riscul să dezvoltăm boli cardiovasculare se dublează, căci lipsa somnului dezechilibrează organismul: ea ne face să ne îngrăşăm (compensăm oboseala ciugulind alimente dulci) şi facilitează instalarea stărilor de anxietate sau chiar depresive.

Prin urmare, este extrem de important să ne asigurăm că avem nopţi cu somn de bună calitate. Din start sunt împotriva somniferelor, care produc dependenţă: cu cât luăm mai multe, cu atât mai greu ne putem lipsi de ele. În plus, diferite studii ştiinţifice au scos în evidenţă potenţialele legături dintre anumite pastile de acest tip şi boala Alzheimer lapacienţii în vârstă de 50 – 60 de ani.

Din fericire, există metode naturale, reguli simple, soluţii facile pentru a savura aceste momente de regenerare presărate cu cele mai dulci vise. Haideţi cu mine în braţele lui Morfeu…

Să facem tot posibilul ca să avem un somn cu efect reparator

Şi cum principiul că nimeni nu are grijă mai bine de noi decât noi înşine se aplică în toate domeniile legate de sănătate, somnul poate şi el să beneficieze de pe urma lui. Dobândirea reflexelor potrivite pentru a ieşi din situaţii ce

nu necesită toate, pentru moment, o vizită la medic presupune respectarea câtorva indicaţii în materie, care se sprijină, fireşte, tot pe descoperiri ştiinţifice. Pentru a ne bucura de nopţi liniştite, trebuie să avem multe atuuri în mânecă.

O baie bună şi… la culcare

De multe ori, când povestim că adormim foarte greu, suntem întrebaţi: „Ai încercat să faci o baie caldă înainte de a merge la culcare?”. Tehnică de autosugestie, formulă viabilă, idee preconceptă – de multă vreme această temă, mă rog, această metodă a fost subiect de dezbatere. Însă acum este demonstrat: dacă faci o baie cu 90 de minute înainte de a te băga în pat, te vei bucura într-adevăr de o noapte cu somn profund şi odihnitor.

Un grup de oameni de ştiinţă texani şi-au îndreptat atenţia asupra acestui subiect, punându-şi următoarele întrebări: care este cea mai bună metodă pentru a obţine un somn de calitate? Ar trebui să facem un duş înainte, o baie sau nimic? Şi, dacă da, la ce oră? Iar apa ce temperatură trebuie să aibă? Pentru a ajunge la o concluzie, specialiştii au cercetat şi au comparat 5.322 de studii efectuate anterior pe această temă. Au conchis că a face o baie caldă, cu o temperatură între 40°C şi 42°C, ar reprezenta metoda cea mai eficientă pentru a dormi mai bine – şi chiar pentru a adormi, timpul de instalare a somnului relevat la persoanele care au acest obicei fiind, în medie, de doar zece minute.

De fapt, această constatare nu este nici lipsită de coerenţă, nici extraordinară şi se explică prin rolul jucat de temperatura corpului, care intervine în reglarea somnului. Ea este chiar unul dintre factorii majori în acest sens. Pe timpul nopţii, aceasta scade cu jumătate de grad până la un grad comparativ cu valoarea ei de la sfârşitul după-amiezii. Însă întrebarea este: dacă scăderea temperaturii ne ajută să avem un somn mai bun, de ce să facem o baie caldă înainte de culcare? Aici cercetătorii au făcut o descoperire fundamentală: baia „păcăleşte” organismul.

Mai precis: crescând artificial temperatura corpului, trimite un semnal termostatului interior, indicându-i că trebuie să răcească rapid organismul. De unde şi trecerea mai bună la starea de somn[3]. Principiul este acelaşi atunci când beduinii din deşert (despre care am vorbit deja) beau ceai de mentă cald pe caniculă: dacă bei cald, ţi se face cald, ceea ce stimulează, pentru a răci corpul, transpiraţia, care permite evacuarea căldurii şi reducerea temperaturii interne.

Din acest motiv, vă recomand să dormiţi goi într-o cameră fără încălzire şi bine aerisită. În caz de căldură mare sau de caniculă, putem pune un prosopel rece (pe care l-am ţinut de dimineaţă în frigider) între ceafa şi pernă, pentru a prelungi acest efect de bomboană mentolată…

Misteriosul zgomot roz

Dacă vrem să dormim bine trebuie, în mod normal, să ne cufundăm într-o linişte deplină. Unii îşi pun chiar şi dopuri în urechi pentru ca niciun zgomot să nu îi trezească. Noţiunea de „tulburare a ordinii şi liniştii publice”, tulburare interzisă prin lege, se înscrie în această logică. Iar zgomotul obsedant al unui robinet care picură, pe care nu l-am sesiza pe timpul zilei, devine insuportabil atunci când suntem în pat, tocmai fiindcă adormirea implică absenţa paraziţilor sonori.

Există însă zgomote care acţionează ca nişte somnifere şi care îi adorm pe cei care le percep. Acestea sunt „zgomotele roz”, sunete cu tonalitate gravă, caracterizate de o energie constantă pe octavă. Cu siguranţă aţi observat deja (şi poate aţi admirat sau aţi invidiat) persoanele în stare să se cufunde într-un somn adânc în pofida mirei de reglaj emise pe ecranul televizorului. De fapt, e ca şi cum această frecvenţă le-ar induce o stare de hipnoză – la fel cum căderea continuă a

3 Baia caldă trebuie făcută cu 90 de minute înainte de culcare. Dacă o facem chiar înainte de a ne băga în pat, am putea compromite etapa de adormire.

unui torent, a unei cascade sau a unei ploi puternice cu rafale de vânt, constituită din frecvenţe aleatorii, ajunge să calmeze şi să faciliteze cufundarea în somn. Zgomotele roz deschid poarta unei simfonii silenţioase.

Pe de altă parte, există zgomote albe, care, difuzate pe o frecvenţă constantă, ca în cazul unui aparat de aer condiţionat, perturbă. Mascând alte sunete (contrar zgomotelor roz, care intervin prin calitatea lor sonoră intrinsecă), ele afectează negativ instalarea somnului.

Într-adevăr, zgomotele roz îmbunătăţesc durata şi calitatea somnului profund, oferindu-i cicluri mai numeroase, armonioase şi recuperatoare. Subiecţii supuşi la acest tip de sunete se trezesc într-o formă mai bună dimineaţa, mai creativi şi mai productivi.

Încercaţi această experienţă! Veţi găsi uşor pe internet sau pe anumite aplicaţii înregistrări cu zgomote roz de ascultat la culcare. Şi… trăiască viaţa văzută în roz!

Inimi la unison pentru un somn adânc şi stabil

Un grup de cercetători sud-coreeni au descoperit că dragostea te ajută să ai un somn liniştit, fiindcă îndrăgostiţi! care adorm împreună îşi sincronizează ritmurile cardiace. Specialiştii au ajuns la această concluzie (pe care scriitorul D.H. Lawrence nu ar fi respins-o, el spunând că „somnul este şi mai bun dacă îl împărţi cu o fiinţă iubită”) încercând să înţeleagă ce se întâmplă pe termen lung când două persoane împart acelaşi pat. Pentru oamenii de ştiinţă, acest experiment reprezenta o manieră de a analiza modul în care doi indivizi apropiaţi pot, într-o anumită măsură, să se conecteze unul cu celălalt.

Ei au observat sincronizări de ritm cardiac legate de anumite faze ale somnului, fără a reuşi să descopere însă motivele. De aceea, au emis ipoteza unei vibraţii cardiace slabe emise de la unul către celălalt, fără a avea o dovadă categorică. Este vorba deci despre un teritoriu virgin, dar pasionant, care trebuie studiat pentru a ajunge să descoperim ce anume uneşte două fiinţe umane.

Oare un început de explicaţie se află deja în ceea ce spun textual membrii cuplurilor care mărturisesc că dorm foarte prost atunci când partenerul lor este absent?

Beneficiile trezitului devreme

Un proverb spune că „cine se scoală de dimineaţă departe ajunge”. Zicală sau realitate? Această afirmaţie a suscitat interesul mai multor cercetători, care au avansat ideea că persoanele „programate genetic” să fie matinale se simt mai fericite şi prezintă mai puţine riscuri de a dezvolta depresie sau maladia Alzheimer. Nu se cunoaşte motivul, dar s-ar părea că, dacă genetica este responsabilă într-o anumită măsură pentru această predispoziţie, stilul de viaţă este, în schimb, determinant.

Astfel se conturează o nouă direcţie de cercetare cu privire la legăturile dintre reglajul ceasului biologic şi apariţia unor boli.

Atunci când îţi vine să arunci ceasul deşteptător pe geam

Trezitul de dimineaţă nu le ridică nicio problemă unora, însă altora le dă serios de furcă. Soneria deşteptătorului îi smulge brutal din visare, îi extrage cu violenţă şi împotriva voinţei lor dintr-un ciclu reparator. De-a lungul întregii zile vor umbla dintr-un loc în altul fără scop, încercând să recupereze somnul şi să reziste ciugulind orice. O catastrofă.

Or, nu e nimic magic în a face ca fiecare zi să înceapă într-un mod ideal şi să se desfăşoare bine. Mai întâi, este important să ai un start bun, adică o trezire spontană, legată, fireşte, de senzaţia că nu mai ai nevoie de somn. Este ceea ce aţi experimentat probabil în vacanţe. Aşa că începeţi prin a face următorul test la sfârşit de săptămână: mergeţi la culcare în momentul în care vă este cu adevărat somn, apoi notaţi ora la care v-aţi trezit în mod natural. Repetând procedeul mai multe weekenduri la rând, veţi calcula durata medie de somn care vă este suficientă. Acesta este primul pas către o trezire blândă.

Al doilea pas: de vreme ce ştiţi acum numărul de ore

de somn de care aveţi nevoie, precum şi ora la care trebuie să vă treziţi, faceţi scăderea, iar rezultatul va indica ora la care trebuie să mergeţi la culcare.

Veţi observa atunci că vă veţi trezi în mod spontan la ora stabilită, însă într-un mod firesc, normal, cu o energie matinală mult sporită. Vă veţi oferi apoi organismului nopţi cu somn de o calitate excelentă, deci odihnitor. De asemenea, nu veţi mai începe ziua cu ţârâitul unei sonerii ce declanşează un stres care ne epuizează şi ne uzează şi mai mult în fiecare dimineaţă.

Corpul funcţionează ca un ceas. Cu cât ciclurile de somn sunt mai armonioase, cu atât ne simţim mai bine. Acesta este echilibrul biologic, de care fiecare are nevoie ca de aer.

Cele 43 de minute care schimbă tot

Recomandările clasice prevăd între şapte şi nouă ore de somn pe noapte. Dar cât ar trebui să dureze somnul suplimentar, în această diferenţă de două ore? O echipă de oameni de ştiinţă ne lămureşte pentru prima dată. Aceştia au studiat modificările fiziologice şi comportamentale a 53 de studenţi care aveau posibilitatea de a dormi mai mult, fără ceas deşteptător. Au comparat datele obţinute cu nopţile după care se trezeau cu ajutorul deşteptătorului. Aşa a apărut durata ideală de somn suplimentar: 43 de minute. De asemenea, cercetătorii au remarcat la trezire o tensiune arterială mai scăzută, o stare de spirit mai bună, performanţe cognitive bune şi o diminuare a sentimentelor asociate anxietăţii şi depresiei, precum şi o excelentă capacitate de concentrare. Timpul vostru e preţios, însă nopţile voastre sunt şi mai preţioase. De ele depind sănătatea şi calitatea vieţii.

Cele mai sănătoase poziţii de somn

Un somn prost nu este întotdeauna cauzat (nu mai credeţi în toate reclamele) de o pernă prea moale sau prea tare ori de o lenjerie de pat cu ţesătură prea dură sau prea veche. Trebuie luate în calcul şi posturile incorecte ale corpului adoptate ziua, fiindcă ele pot să provoace dureri

articulare ce perturbă somnul şi să se afle la originea unor treziri dureroase. Noaptea plătim pentru greşelile din timpul zilei[4].

Să începem cu utilizarea abuzivă a telefonului. Capul nostru cântăreşte cinci kilograme. Aplecându-l la 45 de grade pentru a citi un mesaj pe mobil, îl facem să suporte o greutate de 22 de kilograme. Ştiut fiind faptul că o persoană îşi consultă în medie telefonul la fiecare 18 minute, imaginaţi-vă ce probleme întâmpină corpul. Gâtul, vertebrele cervicale şi partea superioară a spatelui sunt puse la grea încercare. Această zonă suportă o contracţie aproape permanentă, astfel încât cei care au acest tip de dureri trăiesc cu impresia că au cărat pe umeri toată ziua un pian. Or, când suferi încontinuu consumi energie vitală, te stresezi şi ajungi la epuizare. Adică la îmbătrânire prematură. Pe termen lung, riscul major este de a nu mai putea îndura chinul şi de a intra în ciclul infernal al antiinflamatoarelor. Acest lucru înseamnă ameliorarea simptomelor, dar nu şi îndepărtarea cauzei.

Pentru a proteja ceafa şi coloana vertebrală, adoptaţi o serie de obiceiuri benefice: purtaţi căşti sau folosiţi microfonul, ca să nu mai fixaţi telefonul la ureche cu ajutorul umărului. Pentru a vă citi mesajele, ridicaţi telefonul la nivelul ochilor sau faceţi-o aşezaţi în faţa calculatorului. Şi, împreună cu partenera/partenerul sau cu prietenii, nu ezitaţi să vă masaţi gâtul unul altuia: vă veţi face un bine reciproc[5].

---

4 Statul în poziția așezat mult timp favorizează diabetul și apariția cancerului de colon și de rect. Chiar dacă stăm drept, nu este sănătos pentru coloana vertebrală. Avem nevoie de o postură dinamică, cu posibilitatea de a ne ridica și de a ne mișca cât mai mult. Nu suntem construiți pentru nemișcare. La birou, folosiți orice pretext pentru a vă ridica cât mai des cu putință. Nu vă instalați având totul la îndemână, cu gândul că „n-o să mai trebuiască să mă mișc”, fiindcă astfel vă faceți rău. încheiați un pact cu voi înșivă, spunându-vă că nu veți sta mai mult de o oră fără să vă întindeți picioarele. Mai mult, această mișcare vă va ajuta să luptați împotriva durerilor lombare.

5 Un studiu desfășurat într-un alt domeniu a demonstrat recent că folosirea frecventă a smartphone-ului scade capacitatea de a interpreta

Plantele şi somnul

Reducerea timpului necesar pentru instalarea somnului este întotdeauna benefică. Ne ajută natura cu ceva în acest sens? O serie de studii au încercat să afle dacă plantele despre care se crede de multă vreme că ne ajută să adormim au o eficienţă reală. S-au făcut numeroase experimente cu iasomia şi cu lavanda, constatându-se că au o contribuţie efectivă la inducerea unui somn uşor. Aşadar, puneţi sub pernă un săculeţ cu plante uscate; vă veţi forma singuri o părere.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru ceaiuri. Repertoriindu-le pe cele despre care se crede că favorizează adormirea şi somnul şi care au generat cel mai mare număr de studii ştiinţifice cu concluzii afirmative, am constatat că valeriana, plantă ale cărei proprietăţi soporifice sunt cunoscute încă din Grecia antică, se situează pe primul loc. Celebrul Hipocrat le prescria pacienţilor săi încă de pe atunci rădăcină uscată de valeriană pentru un somn liniştit. Beţi o infuzie cu jumătate de oră înainte de culcare şi veţi avea o şansă în plus să vă bucuraţi de o noapte odihnitoare.

A trecut Moş Ene…

Mulţi consideră că o noapte bună se întrevede în momentul în care simţim nevoia să ne frecăm la ochi. De ce anume ţine acest gest anodin, care în realitate nu este deloc aşa? De faptul că, atunci când se exercită o presiune pe globii oculari, este activat nervul vag, care, la rândul său, acţionează asupra sistemului nervos parasimpatic, încetineşte bătăile inimii şi stimulează relaxarea. În acel moment, Moş Ene urmează într-adevăr să vină!

Proastele obiceiuri la care trebuie să renunţăm pentru a dormi ca nişte bebeluşi

Este esenţial pentru o sănătate înfloritoare să dormim bine, însă acest lucru necesită renunţarea la

---

în profunzime sensul unei informații. Este ca și cum a urmări derulându-se în fața ochilor sute de știri ar ajunge să ne inducă o stare pasivă din punct de vedere intelectual. Receptăm fără să mai interpretăm, cu un nivel de indiferență tot mai mare.

obiceiurile proaste căpătate de-a lungul anilor.

O lumină slabă în cameră pe timp de noapte contribuie la creşterea în greutate

Dacă dormim într-un loc unde persistă o sursă de lumină oricât de slabă, contrar ideilor preconcepute, calitatea somnului va fi alterată. Din acest motiv, recomand de multă vreme întunericul complet, cu jaluzelele şi draperiile trase, sau folosirea unei măşti pentru somn.

Unii oameni de ştiinţă merg mai departe şi evidenţiază faptul că expunerea la lumină pe timp de noapte ar favoriza luarea în greutate. De ce? Fiindcă suntem reglaţi ca nişte ceasuri, cu cicluri care alternează între veghe şi somn. Expunerea la lumina naturală favorizează somnul, la fel ca întunericul beznă atunci când vine ora de culcare. Şi aceste cicluri corespund producerii de hormoni, printre care şi melatonina. Lumina cea mai slabă sau dioda care rămâne aprinsă perturbă efectiv această armonie hormonală. De aici, nopţi prea scurte sau de proastă calitate care îmbie la mici gustări, în special cu produse dulci şi grase, pentru că trebuie „să facem faţă”. Dacă acest fenomen se repetă zi după zi, greutatea creşte încet-încet, ca să nu mai amintim de impactul hormonal…

Din această cauză, recomand şi folosirea luminilor difuze înainte de somn: încercaţi astfel să nu aveţi baia luminată prea puternic, pentru că altfel vă veţi trezi inutil chiar atunci când vă pregătiţi să mergeţi la culcare.

„Păsările de noapte” sunt mai deprimate

Persoanele care merg la culcare spre ora 2: 30 noaptea, fie că fac acest lucru din motive profesionale sau festive, tind mai mult decât celelalte să aibă o stare psihică proastă. Acest efect a fost înregistrat începând de la cinci până la nouă astfel de nopţi consecutive şi a fost susţinut de numeroase studii ştiinţifice. La aceşti subiecţi s-au observat un timp de reacţie mai lent şi o capacitate de concentrare mai slabă. O serie de cercetători au scos în evidenţă faptul că, dacă aceşti noctambuli s-ar duce la culcare cu două ore mai devreme, fără să apeleze la

medicamente, performanţele şi sănătatea lor mentală s-ar ameliora considerabil.

Dar cum reuşești să te culci mai devreme atunci când obiceiurile proaste s-au instalat deja? Există diferite tehnici: expunerea la lumina zilei, luarea meselor la ore fixe, reducerea consumului de cafea, sieste care să nu depăşească 30 de minute şi exerciţii fizice zilnice. Să observăm că, dacă noctambulii îşi petrec seara pe o aplicaţie de întâlniri online (ceea ce se întâmplă deseori), vor fi şi mai trişti, focalizaţi pe înfăţişarea lor exterioară şi stăpâniţi de un sentiment de stimă de sine mediocră. Decât să trăiţi noaptea într-o lume virtuală, mai bine recâştigaţi-vă somnul, viaţa socială şi sexuală; atunci, starea corpului şi a moralului vostru nu va avea decât de câştigat.

Pericolele somnului fragmentat

Numeroase persoane dorm fragmentat. Unele dintre acestea readorm uşor după ce se trezesc frecvent noaptea, altele nu. În unele cazuri, aceste treziri intempestive au cauze clare. La bărbaţii de peste 45 de ani, cauza este deseori prostata. Aceasta se măreşte, formând un adenom care îi obligă să se trezească o dată sau de mai multe ori pe noapte. Dacă vă aflaţi în această situaţie, mergeţi la un consult de specialitate, iar medicul vă va indica un tratament adaptat. Pentru ambele sexe, poate fi vorba şi de fenomene de anxietate, de depresie, de surmenaj. Nopţile sunt uneori tulburate de băuturile excitante consumate târziu, cum ar fi cafeaua, sau de cinele prea grele. De asemenea, în dormitor poate să se audă prea mult zgomot sau să fie prea cald, ceea ce împiedică un somn liniştit.

Oricare ar fi motivele, somnul întrerupt pe termen lung este insuportabil, aşa că trebuie să acţionaţi. Savanţii au remarcat că, la subiecţii de 50 – 60 de ani, somnul fragmentat creşte semnificativ riscul de a dezvolta maladia Alzheimer, cu un nivel ridicat de proteină tău în creier, factor de risc cunoscut în cazul acestei boli. S-a detectat, de asemenea, un nivel ridicat de proteine beta-amiloide, asociate şi cu această afecţiune, aflate la originea

pierderilor de memorie. În consecinţă, calitatea somnului trebuie să ne preocupe permanent.

Un studiu din 2019 realizat la Universitatea din California îl completează pe cel menţionat mai sus, indicând alte riscuri la care ne predispun tulburările de somn cronice. Unul dintre acestea este tendinţa de retragere, de izolare, care poate fi simptomul unei depresii mascate, sursa unui cerc vicios.

Ţigara condamnatului la insomnii: ora la care nu trebuie aprinsă

A fost identificat şi un alt factor agravant al somnului întrerupt: tutunul. Nicotină intervine, la cei care fumează cu patru ore înainte de a se băga în pat, ca un foarfece care taie noaptea în bucăţi. Or, nicotină se găseşte atât în ţigările clasice, cât şi în cele electronice; efectul creşte dacă este asociată cu consumul de băuturi alcoolice. Paradoxal, cafeaua, deseori acuzată de toate relele care ne tulbură nopţile, nu afectează pe toată lumea.

Somnul insuficient îţi perturbă forţa de a te mobiliza

Dacă nu dormim suficient noaptea, se accentuează tărăgănarea, adică tendinţa de a lăsa pe mâine ceea ce trebuie făcut azi. Acest lucru înseamnă amânarea permanentă. Niciodată nu este momentul potrivit, e nevoie de timp pentru a reflecta asupra problemei…

O serie de studii atestă că subiecţii care suferă de lipsă de somn şi care au tendinţa de a controla tot sunt cei mai sensibili la acest defect. Însă tărăgănarea secătuieşte, fiindcă lucrurile nefăcute se adună, ajungându-se, în definitiv, la o formă de imobilism resimţit negativ, în condiţiile în care sentimentul că eşti ineficient sau că nu ai reacţii conturează treptat o imagine de sine nefavorabilă.

Gazele din dormitor

Noaptea eliminăm tot felul de gaze: unele prin respiraţie, altele prin alte părţi… Iată o trecere în revistă a acestor invitaţi nocturni şi indiscreţi.

Gazele nocturne ne afectează pe toţi

Noaptea, muşchii fiind mai relaxaţi, putem elimina

gaze în timpul somnului fără să ne dăm seama. Uneori, acestea sunt sonore şi pot trezi persoana care doarme lângă noi sau chiar pe noi înşine, însă adesea nu fac niciun zgomot. Cum le putem preveni?

Persoanele amatoare de băuturi carbogazoase, cele care mănâncă repede sau care consumă gumă de mestecat elimină mai multe gaze. O serie de înlocuitori ai zahărului din preparatele fără zahăr, cum ar fi maltitolul ori xilitolul, pot, de asemenea, să dea flatulenţe. Şi cei care fumează eliberează mai multe gaze, fiindcă înghit mai mult aer decât nefumătorii, iar dacă adăugăm gazele la halena fetidă a fumătorului nu cred că reprezintă cel mai bun atu în materie de seducţie… Din fericire, o activitate fizică regulată de 30 de minute diminuează flatulenţele.

Liniştiţi-vă: deşi sfincterul anal este puţin mai relaxat pe timpul nopţii, nu lasă totuşi să treacă decât cantităţi mici de gaze şi niciodată materii fecale. Singurele excepţii pot apărea în caz de diaree sau de vreo flatulenţă înşelătoare.

Aspectele negative ale dioxidului de carbon

Cine nu s-a amuzat vreodată băgându-şi nasul sub plapumă sau respirând prin eşarfă pentru a nu simţi un miros neplăcut?! O facem şi în caz de gaze intestinale nocturne stânjenitoare. Avem în acel moment senzaţia că ne sufocăm, iar disconfortul este atât de puternic, încât avem nevoie imediat de aer curat. Atunci ieşim rapid de sub plapumă, împinşi de nevoia urgentă de a respira în exterior. Ei bine, aşa ceva este exact contrariul stării necesare pentru o noapte liniştită.

Dormiţi într-o cameră mică, bine izolată, pentru a respecta economisirea de energie? Uşa este bine închisă, ca să nu fiţi deranjaţi? Jaluzelele şi draperiile sunt trase, pentru ca niciun fir de aer să nu treacă? OK. Dar, timp de opt ore, veţi respira dioxidul de carbon pe care îl eliminaţi la fiecare expiraţie. Dacă sunteţi doi în pat, se dublează cantitatea inhalată. Dacă dormiţi cu pisica sau câinele, procentul creşte şi mai mult. În acelaşi volum de aer (al

dormitorului), dacă ponderea unui gaz (în cazul de faţă, dioxidul de carbon) creşte, ponderea celuilalt gaz (oxigenul) scade. Şi cu cât va fi mai cald, cu atât dioxidul de carbon va ocupa mai mult spaţiu[6].

Necazul este că tot acest gaz vă va îngreuna somnul, provocând dificultăţi de adormire şi treziri în timpul nopţii. Pentru a rezolva problema, aveţi de făcut ceva foarte simplu: nu uitaţi să vă aerisiţi camera înainte de culcare şi dimineaţa la deşteptare. Dacă nu locuiţi pe o stradă zgomotoasă şi poluată, ideal ar fi să lăsaţi chiar să intre un pic de aer în cameră noaptea. Aceasta se va primeni regulat şi veţi beneficia de o atmosferă sănătoasă.

Un grup de cercetători olandezi din Eindhoven au demonstrat virtuţile nopţilor în care se doarme cu geamul deschis. Comparând durata şi calitatea somnului unor voluntari sănătoşi care se odihneau cu ferestrele închise, respectiv întredeschise, cercetătorii au descoperit o concentraţie de CO_2 de 717 ppm în al doilea caz, faţă de 1.150 ppm în primul, şi au evidenţiat în ce măsură cantităţile inferioare favorizau un somn mai adânc, întrerupt de mai puţine treziri nocturne.

Un ultim sfat: dimineaţa, lăsaţi patul nefăcut şi deschideţi fereastra pentru a asigura o bună aerisire a cearşafurilor. Astfel, umiditatea cauzată de transpiraţia nocturnă se va evacua uşor şi veţi crea un mediu inospitalier pentru acarieni.

Plantele şi somnul (continuare)

Plantele care înfrumuseţează dormitorul (unii

6 Există totuși o situație în care dioxidul de carbon poate fi benefic. Ați văzut deja, cu siguranță, în vreun film persoane care respiră câteva clipe într-o pungă de hârtie, în caz de atac de panică, de anxietate sau de spasmofilie. Indivizii respiră foarte repede și se simt copleșiți de o senzație de moarte iminentă. Efectul este foarte rapid. Dacă respirăm propriul dioxid de carbon concentrat, declanșăm un semnal fiziologic puternic: nivelul de aciditate al sângelui și al gazelor se modifică, iar criza încetează. Dacă aveți un puseu de anxietate, vă sfătuiesc să folosiți o versiune mai blândă: așezați-vă mâinile ca și cum ar forma o mască ce acoperă gura și nasul. Câteva respirații în aceste condiții și veți vedea cum bufeurile de angoasă dispar.

folosesc aşa ceva) produc şi ele o doză de gaz. În timpul zilei, acestea se alimentează cu lumină, ceea ce constituie fotosinteza. Noaptea, mecanismul se opreşte, plantele absorb oxigen şi emit dioxid de carbon, în cantitate mică.

Profesorul Park de la Universitatea din Kansas a încercat să afle dacă plantele ţinute în dormitor aduc beneficii. A studiat 90 de pacienţi operaţi pentru hemoroizi ale căror rezerve de spital fuseseră ornate cu plante şi a observat că, în această situaţie, subiecţii resimţeau mai puţin durerea, aveau o anxietate mai redusă, erau mai puţin obosiţi şi aveau o tensiune arterială ceva mai mică.

Un grup de oameni de ştiinţă japonezi au descoperit, la rândul lor, că crinul-păcii are capacitatea de a diminua concentraţia în aer a unor substanţe toxice, de pildă, toluenul şi xilenul. Cu frunzele sale lungi şi florile albe care emană un parfum uşor şi plăcut, această plantă este aşadar un element decorativ perfect şi totodată benefic pentru încăperile în care dormim!

Eliminarea de gaze în timpul somnului creşte poluarea aerului din cameră?

Fiecare individ eliberează zilnic între o jumătate de litru şi un litru şi jumătate de gaz, în 12 până la 25 de emisii. Uneori fără zgomot şi fără miros, alteori cu zgomot şi cu miros neplăcut. În orice caz, gazele intestinale fac parte din digestia normală.

Cele care nu au ieşit încă din intestin pot provoca dureri. Imaginaţi-vă un balon lung pe care îl umflaţi suflând în el. Dacă îi desenaţi nişte trăsături cu o cariocă neagră, le veţi vedea alungindu-se în timp ce balonul se umflă. Acelaşi lucru se întâmplă în intestine: acestea sunt acoperite de nervi care, dacă se produce o dilatare din cauza aerului, trimit un mesaj de durere la creier; eliminând acest gaz, durerea încetează, iar abdomenul devine mai plat.

Efectul bizar al gazelor intestinale

O echipă de cercetători britanici au studiat un gaz intestinal în mod deosebit: hidrogenul sulfurat (H_2S), care,

odată emis, nu miroase deloc plăcut. Cunoaşteţi acest miros de ouă clocite, simţit frecvent în cazul anumitor flatulenţe fetide. Cercetătorii au observat că acest gaz, în doză redusă, are un efect de apărare a celulelor umane şi un rol în viaţa sau în moartea unora dintre ele, scăzându-le inflamaţia. Mai precis, acţiunile de protejare ale acestui gaz se concentrează la nivelul mitocondriilor, „centralele energetice" ale celulelor. Odată cu avansarea experimentelor, s-a evidenţiat faptul că hidrogenul sulfurat are efecte potenţial benefice în lupta împotriva bolilor cardiovasculare şi neurodegenerative.

Să precizăm că aceste experimente au fost realizate folosind doze minime de gaz şi că, în cantitate mare, acesta devine toxic.

Broccoli – eficient împotriva cancerului, deşi nu miroase frumos

Consumul de broccoli, varză, conopidă, varză kale, fasole, linte provoacă (se ştie de când lumea) gaze intestinale, de multe ori urât mirositoare. Dintre toate aceste legume, broccoli câştigă detaşat. Dar să nu ne oprim la miros, căci numeroase studii ştiinţifice au stabilit legătura benefică dintre consumul acestei legume şi scăderea frecvenţei de apariţie a cancerelor, cum ar fi cel de colon şi cel de prostată (rezultat pe care broccoli îl împarte cu ciupercile, conform unor lucrări ştiinţifice nipone recente).

Această chestiune este importantă. În condiţiile în care valoarea consumului de legume bogate în fibre pentru o sănătate bună a fost întotdeauna evidenţiată, de ce broccoli ar reprezenta un aliment anticancer şi mai bun decât celelalte legume? Pentru că, dacă îl consumăm regulat, va acţiona asupra florei intestinale, sporind numărul de bacterii protectoare, aflate în mare parte la originea vânturilor urât mirositoare. Broccoli, cunoscut de mai multe secole (pe vremuri era numit „sparanghel italian"), conţine o substanţă, sulforafanul, cu proprietăţi anticancerigene.

Interesul cercetătorilor pentru această legumă este deosebit, surprinzător chiar. Consultând PubMed, bază de date ce repertoriază pe internet toate studiile ştiinţifice internaţionale, am constatat că peste 17.000 dintre ele sunt axate pe broccoli sau pe elementele pe care le conţine acesta! Conform unei vechi zicale, „Nu iese fum fără foc”. În acest caz, cred cu tărie acest lucru.

Broccoli acţionează în special asupra cancerelor de colon, de rect, de prostată, de sân, de stomac şi de plămâni. Combinaţia de elemente pe care o conţine este la fel de eficientă la nivelul stomacului pentru a lupta împotriva bacteriei *Helicobacter pylori*, aflate la originea ulcerelor gastrice. Cum se mai ştie şi că acestea din urmă, ignorate şi netratate, sunt un factor de risc pentru cancerele de stomac, nu mai e loc de ezitări: mâncaţi cu încredere broccoli.

Când şi cum se mănâncă broccoli?

Vă sfătuiesc ca broccoli să se găsească în farfuriile voastre de mai multe ori pe săptămână. Pentru a beneficia din plin de efectele sale miraculoase, nu trebuie să îl gătiţi prea mult. Ideal ar fi să-l preparaţi la aburi *al dente*, procedeu care îi va păstra culoarea verde intens.

Eficienţa sistemului imunitar, care ne apără de agresiunile zilnice (virusuri, celule canceroase sau anumite toxine), scade odată cu vârsta. Pe termen lung, alegerile noastre alimentare vor înclina balanţa sănătăţii înspre partea pozitivă sau cea negativă. Nu avem altceva de făcut decât să ne păstrăm toate atuurile consumând alimente al căror efect benefic din punct de vedere sanitar a fost dovedit ştiinţific. De exemplu, cercetători germani au demonstrat de curând că spanacul conţine o substanţă (ecdisteron) care creşte masa musculară.

În final, adaug că broccoli nu îngraşă deloc, având un aport de 35 de calorii la suta de grame (faţă de 321 de calorii în cazul cartofilor prăjiţi). O ceaşcă de broccoli gătit conţine în jur de 50 de miligrame de vitamina C, pe când o portocală conţine 70. În plus, este bogat în fibre care

ameliorează tranzitul intestinal şi combat constipaţia. Pe când o rambursare a acestei legume de către serviciile de protecţie socială?!

PARTEA A VIII-A

Sistemele de medicină de la capătul lumii

Cum să trăim mai bine luând exemplul altora

Medicina este universală. În cele patru colţuri ale lumii, există totuşi şi alte moduri de a pune în practică această artă a îngrijirii bolnavilor, în scopul vindecării şi al apărării împotriva bolilor. Putem, în acelaşi timp, să învăţăm şi să tragem învăţăminte înţelepte din ele. Pentru a vă perfecţiona „instruirea”, vă invit să le descoperim împreună.

Ce ne învaţă codul nostru genetic

Aici începe povestea voastră, aceea a unei medicine destinate vouă, exclusiv, ce presupune ca fiecare să aibă grijă de sine.

Un cod genetic unic

Suntem cu toţii diferiţi. Dovadă că fiecare dintre cei şapte miliarde de locuitori ai planetei posedă un cod genetic unic – cu excepţia gemenilor identici[7]. Poliţia a înţeles pe deplin utilitatea acestei particularităţi, de vreme ce, datorită unei picături de salivă prelevate de la locul crimei, poate recunoaşte şi demasca un asasin. Mă gândesc chiar că, în anii ce vor veni, actele de identitate vor fi înlocuite cu teste genetice în timp real, absolut fiabile, dar şi… absolut îngrijorătoare. Pentru că vom intra într-o bază de date prin care autorităţile ne vor cunoaşte punctele forte şi vulnerabilităţile biologice. Gândul îţi dă fiori reci pe şira spinării.

Nu există „destin genetic”.

Din acest cod genetic specific nu rezultă un destin genetic individual, după cum a demonstrat, de altfel, şi studiul asupra sănătăţii pe termen lung la gemeni identici. De fapt, un geamăn care ar opta pentru o viaţă sănătoasă (activitate fizică zilnică, alimentaţie echilibrată), în timp ce

7 Monozigoți.

fratele său ar duce o existenţă sedentară, dominată de tutun şi de alcool şi care i-ar aduce un exces de greutate, nu ar avea o frecvenţă a bolilor şi nicio speranţă de viaţă asemănătoare cu cele ale acestuia din urmă.

Apare deci o veste bună: nimic nu este hotărât de la naştere. În funcţie de modul de viaţă, putem să stingem sau să aprindem genele bune ori pe cele proaste, ca şi cum am apăsa un întrerupător pentru a porni sau a opri o boală. Recunosc, există şi câteva excepţii, pentru că toţi avem inevitabil în minte povestea unui centenar care totuşi a fumat, a băut şi a detestat sportul toată viaţa sau pe cea a unei cunoştinţe care, deşi avea un mod de viaţă exemplar, a fost secerată de tânără de un cancer fulgerător. Este adevărat: există o mică parte a populaţiei (sub 5%) care, la naştere, trage cărţile bune sau pune mâna pe cele rele. Unii oameni au gene protectoare puternice, iar alţii, invers, au gene agresive, care predispun de timpuriu la maladii. În materie de sănătate, moralitatea şi dreptatea nu există.

Depistarea timpurie a bolilor pentru o mai bună îngrijire a pacienţilor

Datorită progreselor recente din medicină, avem posibilitatea de a detecta unele dintre aceste disfuncţionalităţi, de a le cerceta şi de a acţiona cât mai rapid posibil în caz de manifestări patologice. Astfel, femeile care ştiu că în familia lor, din mamă în fiică, au existat cazuri de cancer la sân fac de acum teste genetice, încep o monitorizare a zonei pieptului şi se supun unei observaţii atente. Unele, asemenea unei celebre actriţe americane care avea gena cancerului de sân, pot să aleagă intervenţia de ablaţie preventivă a sânilor, pentru a elimina această sabie a lui Damocles, iar protezele mamare implantate după operaţie ameliorează prejudiciul estetic, în cazul unor astfel de boli, domeniul science-fiction se apropie de cel al ştiinţei, iar ceea ce nu îndrăzneam să ne imaginăm chiar se întâmplă: s-au făcut paşi uriaşi în îngrijirea sănătăţii.

Un progres tehnologic: CRISPR-Cas9

CRISPR-Cas9 este un exemplu foarte potrivit. În spatele acestui nume barbar se ascunde o performanţă tehnologică realizată de două cercetătoare, echivalentă în medicină cu primul pas făcut de om pe Lună sau cu apariţia primelor maşini zburătoare. Aceste două savante au reuşit într-adevăr să înlăture o genă rea şi să o înlocuiască cu una bună!

Trusa de instrumente a viitorului există deja!

Āyurveda: o practică milenară de actualitate

Progresele tehnologice extrem de rapide din ultima vreme nu trebuie să ne facă totuşi să uităm sau să neglijăm lecţiile trecutului. Vă propun să facem un salt cu 5.000 de ani în urmă, în India, acolo unde s-a născut medicina āyurvedică. M-a captivat abordarea acesteia, fiindcă este construită plecând de la fiecare individ în parte şi răspunde nevoilor specifice ale fiecăruia.

Este vorba aici, într-adevăr, de un mod binevoitor de a acorda îngrijire, ce dă prioritate înţelegerii mediului în care trăieşte individul, precum şi fundamentelor sale psihologice, înainte de a trata simptomele din cauza cărora a venit la consult. Pe scurt, medicina āyurvedică îşi propune să afle de ce o boală s-a declanşat la un anumit moment dat, precum şi motivele profunde ale apariţiei acesteia, mai degrabă decât să-i trateze doar efectele.

Armonia

Pentru medicina āyurvedică, boala reprezintă distrugerea echilibrului dintre ceea ce suntem şi lumea care ne înconjoară, o falie în armonia dintre eul nostru profund şi ceea ce trăim zilnic. Este ca şi cum am obliga o persoană să poarte haine care nu sunt pe măsura sa, să pronunţe cuvinte care nu îi aparţin, să adopte atitudini care nu îi plac, trăind totodată în mijlocul unor fiinţe foarte diferite de ea. Această medicină caută adevărul intrinsec al fiecăruia, vânând minciuna, simulacrele, mediul care îl ascund, îl înăbuşă sau îl neagă.

Abordarea āyurvedică

Medicina āyurvedică caută mai întâi să înţeleagă cine suntem, care este adevărata noastră natură – un principiu străin minţilor occidentale, care încearcă cu greu să pătrundă tainele acestei practici ancestrale ce îmbină filosofia, spiritualitatea, psihologia, sociologia şi empirismul. Or, multe civilizaţii o văd ca pe o bază, ca pe un fel de act de identitate capabil să definească individul şi să surprindă mai bine ce se petrece cu el prin prisma a ceea ce i s-a întâmplat sau urmează să i se întâmple.

Ca să înţeleg mai bine, am plecat acolo unde a început această poveste, în India, ca să-i întâlnesc pe moştenitorii spirituali ai medicinei āyurvedice. Tradiţia orală fiind importantă în acele locuri, mi se părea esenţial să comunic cu medicii care practică „ştiinţa vieţii” şi cu pacienţii care beneficiază de ea. De vreme ce aceasta reprezintă o dorinţă de a cunoaşte şi de a îngriji fiinţa umană în toate dimensiunile sale, am considerat normal să am şi eu aceeaşi atitudine faţă de ea – un postulat de bază foarte îndepărtat, încă o dată, de modul nostru de gândire occidental, care aranjează totul în compartimente închise ermetic unul într-altul, în timp ce, pentru a trata corect, ayurvéda preconizează cunoaşterea sufletului şi trupului fiecărui pacient, examinarea acestuia în globalitatea sa, şi nu concentrarea doar pe un simptom. Această medicină trezeşte şi direcţionează forţa mentalului înspre sursă, pentru a proteja individul de boli şi a le trata. Noi ne ocupăm de maladii mai curând după ce se manifestă şi fiecare disciplină nu trebuie să „impieteze” asupra celorlalte.

Puterea energiilor

Medicina āyurvedică îşi are rădăcinile în înţelegerea energiilor fiecărui individ. Aceste energii ne protejează şi ne ajută să mergem înainte. Cu cât nivelul lor este mai ridicat, cu atât devenim mai puternici şi mai greu de doborât. Cheie a sănătăţii, energia este precum apa în deşert, un elan vital. Este libidoul nostru, imboldul de a descoperi şi de a ne regenera, pe scurt, e forţa noastră

interioară.

Dacă acceptăm această idee, modul de a privi în jur şi de a-i înţelege pe ceilalţi se schimbă. Priviţi cu atenţie în jur şi gândiţi-vă la persoanele pe care le cunoaşteţi doar din punct de vedere energetic; veţi accepta astfel că modul în care vă salută, intensitatea prezenţei lor spun multe despre ele. Cu titlu informativ, un studiu ştiinţific a arătat că indivizii care au o strângere de mână moale au o speranţă de viaţă mai mică decât cei care au o strângere fermă.

Āyurveda consideră că există cinci centri majori de energie: aerul, focul, apa, pământul şi eterul – simbol a tot ce poate radia împreună cu aerul energii invizibile. Plecând de la aceste cinci elemente, medicina descrie trei profiluri ce definesc tipuri umane: Kapha, Pitta şi Vata.

Vata reprezintă mobilitatea cu o formă de instabilitate, creativitatea şi curiozitatea, capacitatea de a trece rapid de la un lucru la altul. Pitta corespunde cuiva care asimilează şi digeră alimentele şi ideile într-un mod echilibrat. Reprezintă entuziasmul şi concentrarea, înclinaţia către studiu. Kapha se referă la persoanele care gustă plăcerile vieţii, care sunt lipsite de stres, corpolente, înzestrate cu o forţă liniştită şi binevoitoare.

De aici, în funcţie de profilul individual determinat, decurg diferite stiluri de viaţă şi de alimentaţie menite să redea individului coerenţa între ceea ce este şi ceea ce trăieşte.

Principiile fundamentale în textele originare în sanscrită apare frecvent expresia *swastha*, care înseamnă totodată „sănătate” şi „conectat cu tine însuţi”. Este mesajul fondator şi dimensiunea prealabilă ale acestei medicine ancestrale: fiţi atenţi la voi înşivă. Într-adevăr, o şcoală cu dreaptă judecată. Astfel, susţinând că trebuie să mâncăm doar dacă ne este foame şi să nu compensăm stresul cu pulsiuni alimentare distructive, această şcoală transmite ceva pentru toată lumea, pentru toate civilizaţiile sau culturile luate laolaltă.

Cealaltă dimensiune esenţială a medicinei āyurvedice o găsim în cuvântul sanscrit *sampranţi*, însemnând „naşterea bolii”. Cu alte cuvinte, ne invită să ne punem întrebări cu privire la motivele apariţiei unei maladii, la sensul infecţiei care ne loveşte, la semnificaţia încercării prin care trecem. Ce s-a întâmplat de am ajuns aici? Pentru o tratare adecvată, pacientul şi medicul trebuie să răspundă împreună la această întrebare. Dacă nu cunosc rădăcina unui rău, nu pot găsi nici cheia tămăduirii. Iar fără această cunoaştere, a încerca să vindeci ar fi ca şi cum ai scoate apa dintr-o barcă fără să astupi gaura pe unde pătrunde, ceea ce duce în mod cert la un un naufragiu.

Examinarea detaliată a mediului

Āyurveda consideră că doar cercetând rădăcinile bolii putem înţelege motivul apariţiei sale, iar pentru a reuşi acest lucru este necesar să includem în investigaţie mediul global al bolnavului, să examinăm cu atenţie modul de viaţă, alimentaţia, somnul, sexualitatea, activitatea fizică, relaţiile familiale, sociale şi profesionale ale acestuia, să ştim să integrăm în analiză ritualurile de familie, cultura ţării şi spiritualitatea pe care fiecare o poartă în sine. Uneori, explicaţia unei patologii se ascunde în amintiri uitate. Fără să fim conştienţi de ele, simple fraze repetate de părinţi de-a lungul copilăriei pot fi sursa unor suferinţe la maturitate.

Exemplul obezităţii

Să luăm un exemplu din societatea noastră, evocând probleme de obezitate ce rezistă oricărui regim alimentar. Dacă urcăm în maşina timpului şi judecăm prin prisma āyurvedică specifică, ce vedem, ce auzim?

O mamă care, la masă, îi spune copilului: „Hai, ascult-o pe mama şi termină tot din farfurie!”. O frază aparent fără importanţă, dar care, analizată din perspectiva timpului, se dovedeşte a fi devastatoare. Copilul poate nu are nici nevoie şi nici chef de mâncare, dar trebuie să mănânce pentru a nu pierde dragostea

mamei. Ajuns adult, se va aşeza la masă chiar dacă nu are nicio poftă să înghită ceva şi va mânca tot, chiar dacă nu îi plac felurile pe care le are în faţă, pentru că inconştientul îi dictează să fie în continuare copilul ascultător care trebuie să se facă iubit – un reflex psihologic ce acţionează ca o pârghie puternică a obezităţii, responsabilă de numeroase cancere şi boli cardiovasculare. Acest exemplu explică de ce 95% dintre curele de slăbire dau greş pe termen mediu: pentru că se rezumă la a aplica un petic în caz de pană de cauciuc, fără a încerca să afle ce a produs-o.

Cazul diabetului

„Dacă nu eşti cuminte, nu primeşti desert!”, „Uite o pungă de bomboane, fiindcă ai luat note bune!”… Toată viaţa, aceste vorbe auzite de nenumărate ori în copilărie ne vor răsuna în creier. Şi, ajunşi la maturitate, ori de câte ori vor da piept cu stresul, mulţi dintre noi vor ingurgita dulciuri de tot felul aflate la îndemână: prăjituri, bomboane, îngheţată pe băţ… Consumul sistematic de zahăr la sfârşitul mesei este echivalent cu a-ţi adresa următorul mesaj inconştient: „Ai făcut totul bine, aşa că meriţi un desert”. Astfel se consumă zahăr în exces, iar pancreasul, pus la grea încercare, trebuie să secrete cantităţi de insulină astronomice pentru a face faţă.

Să amintim câteva cifre alarmante: diabetul afectează astăzi în lume 422 de milioane de persoane şi ucide 1, 5 milioane în fiecare an. Până la 30% dintre oameni sunt diabetici fără să o ştie. Riscul de a dezvolta cancer, boli cardiovasculare, infecţii şi chiar cecitate la aceşti bolnavi creşte vertiginos. Diabetul de tip 2, de departe cel mai răspândit tip de diabet, apare frecvent la bărbaţii şi femeile de peste 50 de ani. Or, de cele mai multe ori, revenirea la greutatea normală printr-o alimentaţie echilibrată şi exerciţiu fizic cotidian poate duce la vindecarea diabetului, fără sechele.

Dacă încercăm să înţelegem (în manieră āyurvedică) de ce survine acest tip de diabet, şansele de însănătoşire

cresc spectaculos, iar noi devenim capabili să deţinem controlul asupra propriei sănătăţi. În acelaşi timp, ne eliberăm de lanţurile invizibile care ne privează de libertatea noastră interioară şi ne ruinează sănătatea.

Fără această analiză serioasă făcută în profunzime, aceleaşi greşeli vor fi repetate la nesfârşit. În acest sens, ayurvéda ne deschide o pasionantă cale de reflecţie.

A fi bogat şi a te simţi bogat

Āyurveda ne impulsionează să intrăm în conexiune cu noi înşine, pentru ca viaţa noastră să fie în acord cu cine suntem de fapt. Adevărata fericire înseamnă o cale regală către o sănătate permanentă.

Dar societatea actuală, prin publicitate şi prin reţelele sociale, ne împinge în direcţia opusă: să acumulăm cât mai multe bunuri posibil, cu scopul (iluzoriu) de a accede la lumi de vis. Achiziţionând un automobil de ultimă generaţie, o cremă pentru piele ultimul răcnet, iaurtul sau băutura familiei perfecte, credem că vom intra în cercul magic al oamenilor care au reuşit. Dar aceste succese de supermarket sunt efemere şi ne aruncă din nou, rapid, în cotidian.

În consecinţă, încetaţi să vă mai comparaţi cu alte persoane de vârsta voastră sau care au mai mulţi ani decât voi. Dacă acestea proiectează o lumină crudă asupra unei condiţii actuale care vi se pare deplorabilă, dacă faptul că le vedeţi sau le urmăriţi existenţa pune în discuţie ceea ce reprezentaţi ca individ, reacţionaţi înainte ca invidia care vă roade să vă împingă în braţele nefericirii. Cu toţii am auzit cel puţin o dată în viaţă: „Deci există o dreptate pe lumea asta!”, „Aşa-i trebuie!”, fraze pronunţate cu o satisfacţie răutăcioasă şi jubilatorie atunci când vedete, oameni politici sau de afaceri se trezesc în stradă după ce au trăit printre stele. Dar acest gust de sânge ce ne aduce de fapt? Vorbele neiertătoare ne fac mai bogaţi din punct de vedere financiar sau uman?

A dori mereu să avem mai mult şi mai ales mai bun decât ceea ce are vecinul nu ne face fericiţi, ba dimpotrivă.

Pentru că din nou se conturează un cerc vicios: cu cât vom avea mai mult, cu atât vom vrea mai mult, indiferent de nivelul de bogăţie materială atins. Iar pe fundal va persista o constantă şi surdă neîmplinite. Aici intervine ayurvéda: ne îndeamnă să mergem în întâmpinarea nevoilor noastre reale, şi nu să le copiem pe ale celorlalţi. Ea oferă reţeta pentru eliberarea de publicitate şi de marketingul comercial, care în urmă cu 5.000 de ani nici nu existau!

Să învăţăm să apreciem ceea ce avem

Sunt siderat de numărul de persoane care merg înainte prin viaţă zi după zi, fără să se oprească măcar un minut ca să analizeze lucrurile care le provoacă plăcere. După o masă, să ne gândim ce ne-a delectat mai mult; după o întâlnire romantică, să ne concentrăm pe cele mai plăcute senzaţii; după o întâlnire cu prietenii, să reflectăm asupra bogăţiei spirituale pe care am primit-o; ieşind de la cinema, să revedem mental cea mai impresionantă scenă din film…

Faceţi un obicei din a vă analiza senzaţiile pozitive, din a savura acel ceva preţios pe care nimeni nu ar putea să vi-l fure şi care nu se înscrie în ciclul plăcerilor efemere, ci în paradisul momentelor durabile. Veţi câştiga în seninătate şi bunăvoinţă faţă de oamenii din jurul vostru. Stresul şi anxietatea care generează atâtea boli se vor îndepărta, eliberând puritatea voastră interioară. Veţi lăsa să se exprime ceea ce este mai bun în voi şi veţi radia ca un soare. Veţi cunoaşte, de fapt, adevărata plăcere a oamenilor fericiţi. În câteva minute pe zi, veţi construi cea mai frumoasă dintre lumi, sistemul de valori care vi se potriveşte şi nu veţi mai trăi străduindu-vă să faceţi ce fac şi ceilalţi, ci veţi avea propriile criterii. Nu veţi mai încerca să acumulaţi inutil lucruri care nu folosesc la nimic. Gândiţi-vă la păsările migratoare care călătoresc la distanţe mari fără niciun bagaj.

De curând, a fost realizat un studiu cu privire la bogăţie în cadrul căruia unor persoane considerate a fi bogate li s-a adresat întrebarea: „Cum aţi ajuns aici:

datorită talentului şi competenţelor sau a fost doar noroc?”. Cel mai adesea, cei chestionaţi au pus pe primul loc în reuşita lor financiară propriile capacităţi, chiar şi atunci când bogăţia lor ţinea în mod obiectiv de noroc. De ce au făcut acest lucru? Pentru că doreau neapărat să sublinieze că au muncit mult pentru a ajunge acolo, preferând să rescrie istoria în felul lor. Din contră, persoanele aflate în situaţie de eşec evidenţiază în mod constant că nu au avut noroc. De fapt, fie că pierde sau câştigă, fiinţa umană occidentală se gândeşte mai întâi să-şi apere cu orice preţ imaginea de sine.

Să trăim cu puţin, dar unde?

Durata de viaţă într-o stare bună de sănătate depinde şi de locul în care trăim. Poluarea oraşelor ne face să pierdem ani din viaţă, dar, uneori, zone îndepărtate de orice sursă de poluare prezintă alte riscuri mortale.

Astfel, printre elementele naturale de luat în seamă se numără altitudinea. Persoanele care trăiesc în munţi beneficiază de anumite atuuri, dar pot avea şi probleme.

Avantajele altitudinii mari în ansamblu, altitudinea este o binecuvântare pentru sănătate. O serie de studii au arătat o scădere a ratei mortalităţii cauzate de cancer şi de boli cardiovasculare la persoanele de aproximativ 45 de ani care trăiesc în zone montane, rata mortalităţii la populaţia masculină fiind de 47 la 10.000, faţă de 213 la 10.000 în oraşe sau la câmpie, şi de 50, faţă de 179, la populaţia feminină. Elveţienii, la rândul lor, au remarcat că, cu cât altitudinea este mai mare, cu atât scade riscul de a dezvolta boli cardiovasculare. Un grup de cercetători americani au constatat că, în Statele Unite, cu cât creşte altitudinea zonelor populate, cu atât scade rata de obezitate a locuitorilor acestora. Alte echipe au indicat că rata de mortalitate din cauza cancerului de colon la bărbaţi sau a cancerului de sân la femei este net diminuată dacă se trăieşte la altitudine mai mare.

Alţi cercetători au scos la lumină faptul că apa şi aerul din jurul cascadelor prezintă grade de ionizare

ridicate şi că, dacă se respiră acest aer diferit, mai pur, se îmbunătăţeşte activitatea limfocitelor NK (*Natural Killer*) ale imunităţii moştenite.

Să respirăm un aer pur

Se poate constata, iar studiile ştiinţifice o confirmă, că populaţiile care trăiesc la altitudine mare au mai puţine cazuri de cancer decât celelalte. Acest fenomen are mai multe explicaţii: scăderea cantităţii de oxigen, ionizarea aerului, poluarea atmosferică redusă, la care se adaugă posibilitatea mai mare de a practica activităţi fizice. Şi, aşa cum am indicat şi în alte capitole din această carte, dacă depunem mai mult efort, luptăm împotriva obezităţii – factor de risc pentru cancer. Un rol important îl joacă şi calitatea pe care o are liniştea prin efectul său antistres puternic. Un grup de cercetători americani au arătat că în Colorado şi în Utah, datorită acestui avantaj pentru relaxare şi altitudinii medii de 1.819 metri, se întâlneşte cea mai mare speranţă de viaţă din SUA.

De fapt, este de ajuns să ne plimbăm prin munţi, în orice colţ al lumii, pentru a savura puritatea originară pe care aceştia o conservă. Zonele de munte izolate oferă peisaje minunate pentru a ne reîncărca bateriile. Departe de poluarea sonoră şi luminoasă, admirând cu bucurie stelele noaptea, purificaţi de aerul care ne năvăleşte în plămâni şi oferă organismului un fel de cură de detoxifiere şi regenerare ce ne ajută să ne refacem mai bine, simţim că renaştem. Efectele benefice apar în cascadă: fiind mai puţin stresaţi, comportamentele nostre alimentare se schimbă, reglându-se natural, şi nu mai ciugulim fără niciun motiv. Apa din munţi ne face chiar să nu mai dorim băuturi dulci, pentru că nu mai este nevoie să mascăm un gust insipid.

Paradoxul oxigenului

Totuşi, să nu ne lăsăm seduşi de un tablou prea idilic şi de câteva idei luate de-a gata. Da, oxigenul este necesar vieţii, dar să nu uităm că, dacă este în exces şi nu este „natural”, în doze prea mari, poate fi periculos. Acum

câţiva ani, în metropole au prosperat barurile cu oxigen. Oamenii inhalau acest gaz în timp ce stăteau la un pahar. Ideea era de a oxigena organismul pentru a face faţă mai bine poluării urbane. Or, acest aport punctual nu prezenta niciun avantaj pentru sănătate, ba mai rău, era chiar nefast, mai binele fiind duşmanul binelui. O experienţă simplă rezumă totul: luaţi o lumânare şi măriţi cantitatea de oxigen din mediul ambiant: aceasta va arde de două ori mai repede.

În concentraţii ridicate, oxigenul este de fapt toxic pentru plămâni şi, respirându-l astfel, ne uzăm, deoarece acest gaz acţionează ca o otravă, oxidându-ne un pic mai mult cu fiecare respiraţie, provocând pierderea progresivă a supleţii corpului, care îşi accelerează îmbătrânirea. Prin urmare, este contraproductiv să forţăm doza.

Se constată, pe de altă parte, utilizarea tot mai frecventă de către tineri a protoxidului de azot, numit în mod obişnuit „gaz ilariant”. Este cunoscut de anestezişti de foarte multă vreme, însă utilizat sub formă de cartuş, în scop recreativ şi fără supraveghere medicală, comportă riscuri neurologice grave, care pot determina pronosticul vital.

Lipsa de oxigenare a ţesuturilor umane se observă uşor: un individ anemic, cu un număr scăzut de globule roşii, devine palid. Cel mai bun exemplu este tenul tern al fumătorilor, care respiră direct produse de combustie nocive.

Atunci când suferim de poliglobulie, înseamnă că avem prea multe globule roşii transportoare de oxigen, iar acest exces, care se recunoaşte după roşeaţa pielii, sporeşte riscurile vasculare şi de tromboze.

Când altitudinea creşte, creşte şi flatulenţa

Altitudinea provoacă şi neajunsuri, să spunem, secundare, dar neplăcute. Astfel, cred că aţi constatat deja, dacă aţi călătorit cu avionul, apariţia bruscă a balonării, a gazelor etc. Şi, fiind închis în cabină, e dificil să scapi de astfel de deranjamente… Fenomenul există şi

la munte, dar fără problemele de promiscuitate!

Explicaţia este mecanică şi simplă: când altitudinea creşte, presiunea atmosferică scade, în vreme ce presiunea din interiorul intestinelor rămâne constantă. Rezultat: gazele intestinale se pot intensifica… Termenul medical este HAFE: *High Altitude Flatus Expulsion*. Un întreg program! Un foc de artificii ce nu apare decât de la 3.500 de metri în sus.

*

Per ansamblu, este clar, binefacerile muntelui sunt mult mai mari decât inconvenientele sale. Şi dacă încă ezitaţi să vă faceţi bagajele şi să vă retrageţi undeva în natură, la mare altitudine, un ultim studiu cred că vă va convinge pe deplin. O echipă de specialişti au demonstrat că doar trei săptămâni de expunere la poluarea urbană aproape de şosele aglomerate provoacă la şoareci inflamaţii pulmonare semnificative. Trei săptămâni! încă un motiv serios pentru a trăi cât mai departe cu putinţă de căile rutiere.

Enigma Sardiniei

Să reuşeşti să treci de 100 de ani şi să fii şi sănătos este entuziasmam. Însă, la această vârstă, şansele să atingi 110 ani sunt doar de 1 la 1.000. Drept urmare, clubul supercentenarilor este foarte exclusivist. Dar cum fac cei care au acces aici? Care este secretul lor? Dacă l-am descoperi, am putea să rezistăm timpului, ca ei, doar imitându-i?

Există pe Terra zone albastre, cu un mare număr de centenari şi supercentenari pe cap de locuitor. Printre acestea se numără insula Okinawa din Japonia, peninsula Nicoya din Costa Rica, aşezarea Loma Linda din California – care găzduieşte o comunitate de adventişti de ziua a şaptea –, precum şi Sardinia. Şi, după cum se poate bănui, toate stârnesc curiozitatea şi interesul cercetătorilor, doritori să analizeze şi să înţeleagă de ce longevitatea din aceste regiuni este mult peste medie.

Eu am ales să-mi focalizez investigaţiile pe insula

mediteraneeană, pentru că se află aproape de noi din punct de vedere geografic, dar şi cultural. Este posibil ca aici să descopăr stratageme, comportamente mai uşor de importat şi de aplicat în aria noastră decât dacă m-aş duce să studiez stilurile de viaţă ale niponilor. Astfel că m-am deplasat până acolo pentru a-i cunoaşte pe locuitori, pentru a-i asculta şi a schimba păreri cu ei, pentru a le descoperi obiceiurile, alimentaţia, felul de a fi şi de a vieţui – pe scurt, pentru a înţeleg cum de trăiesc atât de mult şi atât de bine. Am parcurs cimitirele sarde, în căutarea datelor de naştere şi de deces. Şi am descoperit lucruri la care nu m-aş fi gândit vreodată dacă nu aş fi făcut toate acestea.

Activitate fizică regulată încă de la început, diferitele discuţii pe care le-am avut cu oamenii locului au evidenţiat un punct comun la centenarii şi supercentenarii insulei: practicarea unei activităţi fizice regulate. Să nu mă înţelegeţi greşit, Sardinia nu e nici pe departe paradisul sălilor de sport, însă relieful său îi constrânge pe sarzi să se mişte. Cea mai mare parte a locuitorilor trăiesc în sate mari, situate la aproximativ 500 de metri altitudine. Străzile, adeseori abrupte şi înguste, nu se pretează la circulaţia cu automobilul, aşa că toată lumea se deplasează pe jos, fie pentru treburile zilnice, fie pentru a-şi vizita familia sau prietenii. Am estimat că această activitate ocupă cam jumătate de oră pe zi.

Aşadar, iată un punct esenţial, pentru că ştim că la persoanele în vârstă pierderea masei musculare se accelerează, densitatea musculară scăzând într-un ritm de *2*% pe an. Fără activitate fizică, indivizii se mişcă mai greoi, corpul îşi pierde din supleţe, cade, apărând astfel fracturi ce duc progresiv la ţintuirea la pat.

În Sardinia, a face mişcare este la fel de firesc precum a bea apă sau a respira – un elixir preţios pentru încetinirea îmbătrânirii.

Al doilea punct comun: efectul bunica

Am întâlnit aici familii construite pe modelul Melis, o

familie din zonă celebră pentru numărul său mare de centenari. La sarzi, într-adevăr, generaţiile nu se dispersează, ci se juxtapun. Copiii, părinţii şi bunicii trăiesc împreună sub acelaşi acoperiş sau foarte aproape unii de alţii şi nu există aziluri de bătrâni, unde aceştia să-şi aştepte moartea.

Or, numeroase studii au arătat că speranţa de viaţă a bunicuţelor care locuiesc cu nepoţii sau îi văd zilnic creşte. Şi cum sentimentul propriei utilităţi dă un sens vieţii, iar faptul că îţi poţi transmite experienţa, ca să nu se piardă, generează o stare mentală de bine benefică pentru sănătate, dispoziţia psihologică a acestor femei le întinereşte. Părinţii au din ce în ce mai puţin timp pentru educaţia copiilor, aşa că această sarcină este preluată de bunici, care joacă un rol-cheie în dezvoltarea acestora. Ambele părţi au de câştigat, fiindcă a determina pe cineva să facă descoperiri şi a vorbi despre ceea ce ştii te obligă să valorizezi ceea ce ai trăit, iar acest lucru întăreşte stima de sine.

Al doilea beneficiu pe care l-au constatat alţi oameni de ştiinţă este că acei copii care îşi văd bunica în fiecare zi se îmbolnăvesc mai rar. Este ca şi cum afecţiunea transmisă de bunici ar acţiona ca un balsam protector.

Aş îndrăzni o a treia explicaţie, compatibilă cu cele precedente: am remarcat deseori că regulile de igienă (care, repet, ne feresc de numeroase patologii) nu mai erau transmise copiilor nici de părinţi, nici de învăţători. În schimb, ele sunt bine cunoscute de bunici, care le transmit micuţilor ca pe nişte norme de respectat. Bunele obiceiuri, cum ar fi spălatul pe mâini când ieşim de la toaletă sau înainte de a merge la masă, scad frecvenţa infecţiilor ORL, respiratorii, gastrointestinale şi gripale.

Al treilea punct comun: comunitatea

Există încă o legătură (este cazul să spunem acest lucru) susceptibilă să explice durata de viaţă superioară în stare bună de sănătate a celor din Sardinia: spiritul de grup, „faptul că sunt o comunitate”, în satele sarde,

locuitorii îşi vorbesc cu adevărat, află veşti unii de la ceilalţi vizitându-şi regulat vecinii şi/sau prietenii. Este un Facebook sub cerul liber, cu prezenţă umană! Relaţiile sociale sunt esenţiale pentru a lupta împotriva declinului cerebral, dar cele în carne şi oase, nu cele de pe internet. Să vorbeşti, să râzi înseamnă să respiri mai bine, să îţi activezi circuitele cerebrale ca să rămână performante cât mai mult timp posibil. În această privinţă, izolarea în oraşe este de temut. Atunci când comunicăm din spatele ecranului, lipseşte componenta esenţială: faptul că ne îmbrăcăm pentru a ne întâlni cu alţi oameni, atingerile cu ocazia unei strângeri de mână sau a unui sărut pe obraz. Atunci când simţim o mână care ne atinge ştim că existăm – este fluxul vieţii care se transmite de la o fiinţă la alta. Dacă nimeni nu ne mai atinge, depresia nu e prea departe.

Al patrulea punct comun: regimul alimentar

Altă învăţătură importantă primită în Sardinia: centenarii mănâncă, în marea lor majoritate, produse locale neprelucrate. Cele mai multe dintre acestea nu au suferit niciun tratament cu pesticide, nici nu au fost amestecate cu substanţe chimice care să le amelioreze transformarea.

Regimul alimentar de bază al acestor centenari este instructiv. Se compune din multe legume, roşii proaspete sau gătite, paste şi pâine, ulei de măsline, la care se adaugă fructe din livezile învecinate, pentru a completa mesele. Chiar şi pastele sunt făcute din făină de grâu dur, ce are un indice glicemic mai bun şi solicită mai puţin pancreasul. Am remarcat, de asemenea, un consum de carne şi de peşte redus, însă nu absent.

M-a mai frapat un aspect: bineînţeles, simplitatea mâncărurilor, dar mai ales faptul că mulţi dintre centenari le gătesc ei înşişi. Să faci cumpărături în fiecare zi presupune obligaţia de a te mişca. Să găteşti înseamnă să ai grijă de tine şi să mănânci cu discernământ. Sarzii vârstnici îşi prepară singuri mâncarea. Multe dintre felurile lor de mâncare luptă contra chimiei uzării corpului

şi evită daunele provocate de excesul de hrană nocivă.

Al cincilea punct comun: vinul roşu local înainte de a evoca prezenţa permanentă a vinului local în cadrul meselor centenarilor sarzi, ţin să amintesc că trebuie să bem cu moderaţie, doar de plăcere şi că niciodată consumul de băuturi alcoolice nu este o obligaţie pentru a fi sănătos. Acestea fiind zise, am constatat eu însumi că un număr considerabil de persoane vârstnice care trăiesc în Italia îşi îngăduiau un pahar cu vin roşu din regiune la fiecare masă. Şi insist, fiindcă acest lucru m-a mirat: doar roşu şi doar produs în zonă.

Să aibă cumva această băutură un impact asupra duratei vieţii? Un expert anglo-saxon a evidenţiat în polifenolii vinului roşu prezenţa unui flavonoid protector la nivel cardiovascular: procianidina, cu concentraţia cea mai puternică în vinurile din… Sardinia. Quod erat *demonstrândum*? Posibil. Alţi oameni de ştiinţă au stabilit, în iulie 2019, că resveratrolul, o substanţă decelabilă în pieliţa şi în sâmburii de struguri, ca şi vinul roşu, are proprietăţi antistres şi anxiolitice, mai ales la indivizii care prezintă depresie pasageră. Cum diminuarea stresului este, de asemenea, un factor al longevităţii, să fie vorba aici de o nouă pistă de cercetare?

Dacă simţiţi că un pahar cu vin roşu vă calmează anxietatea, atunci nu vă abţineţi. Însă doar un singur pahar, şi acela băut încet. Această practică nu trebuie în niciun caz să devină o deprindere şi să genereze o obişnuinţă.

O nouă descoperire: vinul roşu şi sănătatea

Un alt studiu recent (din 2019) merită şi el amintit. Un grup de cercetători britanici au arătat că un consum moderat de vin roşu este benefic pentru intestine. Sub acţiunea unei doze mici de vin roşu şi datorită polifenolilor pe care acesta îi conţine, microbiomul intestinal pare mai variat şi armonios. Studii complementare vor trebui să confirme această descoperire, însă până atunci faceţi-vă singuri o părere. Evident, dând dovadă de moderaţie.

Al şaselea punct comun: rozmarinul în cadrul cercetărilor mele din Sardinia, un alt element m-a surprins: importanţa folosirii rozmarinului (o plantă locală care iubeşte terenurile aride şi pietroase ale insulei) pentru asezonarea mâncărurilor. Desigur, se cunosc atuurile rozmarimului încă din Grecia antică, mai ales efectul său de stimulent pentru creier. La fel şi reputaţia sa de a creşte capacităţile intelectuale şi concentrarea, datorită căreia erudiţilor vremii le plăcea să poarte cununi împletite din frunzele sale, pentru a-şi face cunoscută lumii inteligenţa ascuţită. Dar cum stau lucrurile din punct de vedere ştiinţific? Ei bine, rozmarinul suscită un mare interes, de vreme ce, până în ziua de azi, există 2.169 de studii care îi sunt dedicate.

Prezenţa polifenolilor, a acidului carnosic şi a acidului rozmarinic ar explica proprietăţile antioxidante şi în special antiinflamatorii ale acestei plante. Unii oameni de ştiinţă au arătat astfel că rozmarinul ajută în lupta împotriva îmbătrânirii şi a degradării celulare, îndeosebi la nivelul neuroinflamaţiei, dar şi împotriva anumitor cancere şi chiar a diabetului de tip 2. De asemenea, se afirmă că este un excelent agent protector al ficatului. Alte studii scot în evidenţă efectele sale împotriva oboselii.

Utilizarea acestei plante pentru a asezona mâncarea sau în infuzii care se beau la sfârşitul mesei oferă numeroase avantaje în termeni de savoare şi de sănătate. Cu condiţia, aşa cum fac sarzii, să o consumăm în cantitate rezonabilă, fiindcă totul ţine de măsură. Reţineţi încă o calitate a rozmarinului: fiindcă dă gust bucatelor, nu mai este nevoie să punem sare. Iar dacă ne amintim că diminuarea cantităţii de sare este un bonus deloc de neglijat pentru venele noastre şi ne permite să contrazicem sentinţa „Omul are vârsta vaselor sale de sânge”, ar fi păcat să nu profităm.

Al şaptelea punct comun: mirtul

Bucătăria sardă recurge cu încredere la încă o plantă locală, mirtul, care dă un gust foarte delicat mâncărurilor,

creând relief şi savori care persistă. Mirtul imprimă un anumit ritm felurilor de mâncare şi le conferă o personalitate aparte.

Ca şi rozmarinul, este cunoscut din timpuri străvechi pentru proprietăţile sale medicinale. Mai multe studii ştiinţifice recente i-au explorat potenţialul şi au constatat că optimizează mijloacele de apărare ale organismului, este antioxidant şi ajută la eliminarea unor bacterii. Din punct de vedere funcţional, uşurează digestia, reducând balonările intestinale.

Al optulea punct comun: bunăvoinţa

Familie, mers pe jos, alimentaţie locală şi frugală, plante de leac… specificităţi sarde din abundenţă. La acestea se adaugă o alta, pe care am avut plăcerea să o constat (şi pe care persoanele pe care le-am intervievat mi-au dezvăluit-o la rândul lor) în cursul acestui sejur. Atunci când locuitorii m-au invitat la ei la masă, am trăit şi am apreciat, împreună cu ei, momente simple şi intime. Deşi remarcasem deja că generaţiile care trăiesc împreună îşi făceau reciproc mult bine, a apărut o altă atitudine evidentă: bunăvoinţa. Fără bârfe, fără răutăţi, un mod de a gândi şi de a fi deschis, generator de bună dispoziţie, ca şi cum nişte cercuri magice s-ar desface în unde binefăcătoare. Nimic nu face mai bine organismului şi moralului decât să fim pozitivi şi binevoitori.

Ultimul punct comun: aerul curat în sfârşit, se impune o ultimă constatare: în Sardinia, calitatea aerului este absolut excepţională, având cea mai mică concentraţie de dioxid de carbon din toată Europa. Pentru noi, citadinii, care observăm în aglomeraţiile urbane cum se repetă vârfurile de poluare, e ca şi cum am visa cu ochii deschişi. În Sardinia, vânturile regulate aduc un aer marin foarte pur. Sunt invidios pe aerul respirat de sarzi, mai ales că ştim că astăzi, în lume, numărul de decese legate de poluare este considerabil. Prin urmare, locuitorii Sardiniei sunt exemplul perfect (dacă mai era nevoie de unul) al efectului crucial pe care îl are mediul înconjurător

asupra sănătăţii. Avem obligaţia, inclusiv faţă de ei, să ne mobilizăm pentru prezervarea planetei.

PARTEA A IX-A

Codul celor zece porunci

Şi dacă adevărul originar despre sănătate s-ar găsi în cele zece porunci? Decriptând aceste texte sacre, am putea pătrunde oare enigma îmbătrânirii şi a sănătăţii?

Mi-am pus aceste întrebări într-o zi când notam diferite precepte care favorizează o durată de viaţă mai lungă, constatând cât de mult se apropie de sensul maximelor biblice. Am recitit deci cele zece porunci şi am observat că nu am vrut sau nu am ştiut să descifrăm acest mesaj destinat generaţiilor viitoare. Privindu-le altfel decât până atunci, am fost stupefiat să depistez aici învăţăminte moderne despre sănătate. Şi am avut o revelaţie: dar dacă acest mesaj ar lumina epoca în care trăim? Dacă, la rândul nostru, am extrage din el prescripţii legate de starea de bine fizică şi chiar spirituală (nu spun religioasă)?

Cu toată umilinţa, vă expun aici o interpretare liberă a acestui text, care poate vă va inspira, pentru că a citi cele zece porunci, care au traversat mileniile, în lumina cunoştinţelor din timpurile noastre constituie în fond o experienţă intelectuală pasionantă. La început, nu mi-am imaginat nicio clipă că în ele poţi descoperi cheile ascunse ale sănătăţii. Însă similitudinea temelor şi a învăţăturilor mi s-a dezvăluit în scurt timp (repet), ca şi cum ar fi trebuit decodat un text secret. Să călătorim aşadar împreună de-a lungul istoriei.

Să nu-ţi faci chip cioplit şi niciun fel de asemănare a niciunui lucru din câte sunt în cer, sus, şi din câte sunt pe pământ, jos, şi din câte sunt în apele de sub pământ

Astăzi suntem în secolul imaginii şi al reprezentării. În aceste vremuri, când este posibilă printarea 3D a oricărui obiect plecând de la un desen, comunicăm sau existăm mai mult prin imagine decât prin cuvinte, cum o arată, spre exemplu, succesul planetar al aplicaţiei Instagram. În mijlocul acestui potop de fotografii, această

poruncă ne deschide o cale esenţială… dacă o urmăm.

Păstrarea spiritualităţii individuale

A reprezenta o persoană sau pe tine însuţi printr-o sculptură sau printr-o fotografie înseamnă a fixa pe cineva într-o postură care împiedică evoluţia. E ca şi cum ai înceta să fii viu pentru a deveni inert ca un obiect, deci ca şi cum ţi-ai interzice să te schimbi. Nu numai că individul este încremenit (odată cu privirea celorlalţi), dar acest lucru este echivalent, la un nivel mai profund, cu uciderea spiritualităţii care se găseşte în fiecare dintre noi.

În consecinţă, legătura dintre material şi spiritual se rupe, ceea ce poate duce la tristeţe şi izolare. Riscul final este acela de a distruge mişcarea şi imaginaţia creatoare, care sunt vitale.

Constatăm că, dacă refuzăm reprezentările, ne deschidem magiei vieţii şi lăsăm cale liberă spiritualităţii.

Plăcerea imaginarului

Gândiţi-vă la viaţa voastră actuală, dacă formaţi un cuplu cu cineva şi sunteţi împliniţi: ceea ce constituie forţa perechii voastre nu este faptul că niciunul dintre voi nu îl închide pe celălalt într-o imagine, ba mai mult, are grijă să-l lase să evolueze liber? în caz contrar, sexualitatea fără imaginaţie, fără perceperea invizibilului din celălalt ar fi redusă, ştirbită, cu o plăcere micşorată ca pielea de şagri.

Pentru a ne convinge, nu trebuie decât să analizăm impactul fâlmuleţelor pornografice difuzate pe site-urile specializate. Un impact mondial impresionant, pentru că, spre exemplu, Pornhub are 33 de miliarde de vizualizări pe an. Ştim că filmele XXX provoacă o hiperstimulare a circuitelor recompensei, care se traduce printr-o secreţie puternică a unui hormon al plăcerii, dopamina. Sistemul limbic emoţie-memorizare înregistrează această amintire şi îl va împinge pe individ să revadă acele filmuleţe, în speranţa de a atinge din nou acelaşi nivel de plăcere.

Această practică, repetată, provoacă o alterare a circuitelor recompensei. Iar reprezentările sexualităţii pe care le difuzează filmele privite în exces ucid sexualitatea

naturală a cuplului, care pare „fadă” în comparaţie cu imaginile înmagazinate – ceea ce se traduce printr-un nivel mai scăzut al dopaminei secretate. Specialiştii au remarcat chiar la unii împătimiţi ai acestor site-uri apariţia stărilor depresive, a tulburărilor de libido şi de erecţie.

Să nu-ţi faci chip cioplit şi niciun fel de asemănare a niciunui lucru…

301

Savoarea iraţionalului

Mai înţelept este să apelaţi la amintirile din vacanţă. Şi veţi constata în ce măsură, dacă nu aţi făcut fotografii, imaginaţia vă va orienta memoria doar spre cele mai frumoase momente.

De fapt, refuzând reproducerile, deşteptăm partea iraţională din noi, esenţială pentru armonia vieţii.

De aceea, nu puneţi niciodată frâu imaginaţiei şi creativităţii prin reprezentări care anihilează energia vitală şi împiedică evoluţia. Lăsaţi cale liberă spiritualităţii din voi şi ajutaţi-o să se exprime, acordându-vă posibilitatea de a vă schimba cu uşurinţă. Acesta este sensul a ceea ce vă leagă de Cer: vă veţi afla pe calea care îngăduie atingerea inaccesibilului. Şi în fiecare dimineaţă vă veţi trezi pe un nou teritoriu.

Eu sunt Domnul Dumnezeul tău

„Să nu ai alţi dumnezei afară de Mine! Să nu-ţi faci chip cioplit şi niciun fel de asemănare a niciunui lucru din câte sunt în cer, sus, şi din câte sunt pe pământ, jos, şi din câte sunt în apele de sub pământ! Să nu te închini lor, nici să le slujeşti, că Eu, Domnul Dumnezeul tău, sunt un Dumnezeu zelos, care pedepsesc pe copii pentru vina părinţilor ce Mă urăsc pe Mine, până la al treilea şi al patrulea neam, şi Mă milostivesc până la al miilea neam către cei ce Mă iubesc şi păzesc poruncile Mele”.

În Orient, Buddha a deschis calea budismului. Asemenea celor care practică meditaţia, budismul nu face referire la cele zece porunci. Cu toate acestea, există o legătură spirituală invizibilă între aceste lumi aparent

diferite. A reuşi să rămânem concentraţi pe un singur lucru şi să nu ne împrăştiem ne ajută să pătrundem în adâncul propriei fiinţe. Aceasta este calea spre eliberarea puterii interioare. A ne sprijini pe ceea ce este esenţial înseamnă a găsi axa pe care putem face să ţâşnească forţa noastră mentală. Priviţi cu atenţie un fascicul laser proiectat pe un perete; nu se întâmplă nimic. Apoi, proiectaţi acelaşi fascicul într-un singur punct şi veţi trece prin perete. Lumea actuală, printr-o multitudine de semnale, nu ne lasă să ne focalizăm pe ceea ce este esenţial, adică exact ceea ce spune prima poruncă.

— Ieşirea (a doua carte a lui Moise) 20: 1 – 6, Biblia sau Sfânta Scriptură, tipărită cu aprobarea Sfântului Sinod, Societatea Biblică Interconfesională din România, 1994 (n. red.).

Telefonul mobil ar putea fi unul dintre idolii la care se face referire. Vă dau câteva cifre: în fiecare zi, francezii se uită pe telefon de 27 de ori, iar tinerii, de până la 50 de ori. 81% dintre compatrioţii mei folosesc smartphone-ul în timpul meselor cu familia sau cu prietenii. Cum poţi să te concentrezi în asemenea condiţii pe ceea ce este esenţial? Zaparea permanentă ne dezagregă fără să ne dăm seama, astfel încât pierdem sensul propriei fiinţe şi al vieţii înseşi. Vrând să fim peste tot şi cu toată lumea, ajungem să fim singuri şi nicăieri.

Moştenirea epigenetică în această poruncă, am fost frapat de noţiunea de greşeală a tatălui care se repercutează asupra celei de-a treia şi a celei de-a patra generaţii. Este uimitor câţi copii nevinovaţi suferă din cauza carenţelor şi greşelilor unui strămoş. Şi acest lucru a fost demonstrat de epigenetică. Ne naştem fiecare cu un cod genetic specific – am vorbit deja despre el. În funcţie de stilul de viaţă pentru care optăm, vom transmite gene pozitive sau negative. Acest stil de viaţă se vede în celulele noastre; dacă facem sau nu exerciţii fizice zilnic, dacă avem un consum de alcool excesiv sau rezonabil, dacă fumăm sau nu, dacă suntem supraponderali sau avem o

greutate normală, genele îşi modifică expresia în consecinţă. Cu câţiva ani în urmă, epigeneticienii au descoperit că unele dintre ele, legate de ceea ce experimentăm în timpul vieţii, se transmit celor mai apropiate generaţii. Astfel ajungem exact la noţiunea de a treia sau a patra generaţie.

Prin urmare, ştiinţa ne-a confirmat că, într-adevăr, comportamentele noastre se răsfrâng la nivel genetic asupra generaţiilor viitoare. Să transmitem aşadar drept moştenire mai mult decât bani: un patrimoniu genetic solid care, datorită unei igiene de viaţă reexaminate, sănătoase, va exprima ce este mai bun în noi. Legat de această temă, un studiu ştiinţific remarcabil a fost prezentat nu demult la Oslo. Studiul viza sănătatea mentală a supravieţuitorilor Holocaustului. Cercetătorii au descoperit că aceştia prezentau, pe trei generaţii, tulburări cu impact asupra lungimii telomerilor. Vă mai amintiţi de acele „capace” proteice de la capetele cromozomilor noştri, de a căror lungime depinde speranţa de viaţă sănătoasă? Ei bine, acest lucru înseamnă că moştenirea psihologică înfiorătoare a monstruosului genocid a fost transmisă prin gene generaţiei următoare, cu efecte vizibile la nivelul zonelor emoţionale cerebrale, care intervin în special asupra stresului.

Iată aşadar un exemplu care ne arată în ce măsură transmiterea se poate întinde efectiv pe mai multe generaţii.

Impactul stilului de viaţă asupra descendenţilor a fost explorat de curând prin raportare la alimentaţia în timpul sarcinii, cu evidenţierea efectelor benefice şi protectoare ale unor deprinderi individuale. Savanţii au observat astfel la şoarece cum colina, un nutrient care se găseşte în carne, peşte şi ouă, consumată în doze mari în perioada de gestaţie, protejează urmaşii de-a lungul a două generaţii împotriva bolii Alzheimer. Aceasta acţionează în combaterea neurotoxinelor şi se dovedeşte a fi un antiinflamator cerebral puternic.

În schimb, ştim şi că alcoolul consumat chiar şi în cantităţi modeste în timpul sarcinii nu acţionează doar asupra copilului care se va naşte, ci şi asupra generaţiilor viitoare. La şobolan este suficient echivalentul unui pahar cu vin patru zile consecutive în al doilea trimestru de gestaţie pentru a se constata un impact negativ asupra următoarelor trei generaţii, implicând riscuri mult sporite de atracţie şi de dependenţă faţă de alcool, cu impactul neurologic aferent.

În anul 2019, o echipă de cercetători israelieni au reuşit chiar să arate (pentru prima dată în lume) în cazul râmei că există o transmitere de informaţii între neuroni şi celulele germinale (aflate la originea spermatozoizilor şi ovocitelor). Aceasta este dovada că emoţii precum anxietatea, teama, mânia pot fi transmise generaţiilor următoare. Un progres major în lupta împotriva stresului.

Ceea ce mâncăm îi poate afecta pe urmaşii noştri până la strănepoţi

Un grup de specialişti americani au constatat de curând că excesele repetate în materie de grăsimi şi de zahăr ar putea afecta sănătatea urmaşilor noştri până la strănepoţi. Cercetătorii au descoperit acest lucru pe şoareci, dar totul ne permite să credem că aceste concluzii sunt valabile şi în cazul oamenilor.

Oferindu-le rozătoarelor în timpul gestaţiei un regim excesiv de bogat în zahăr şi grăsimi, specialiştii au observat că sănătatea cardiacă a descendenţilor a fost afectată la nivelul a trei generaţii, chiar dacă şoarecii „copii”, „nepoţi” şi „strănepoţi” aveau o alimentaţie sănătoasă şi echilibrată. Celulele inimii erau incontestabil mai puţin performante, iar riscurile de a dezvolta insuficienţă cardiacă, mai frecvente.

Să nu ucizi…

Copilul din tine

A lua viaţa unei fiinţe umane este cel mai rău lucru cu putinţă. „Dar legitima apărare?”, îmi veţi spune. A-l ucide pe cel care vrea să-l omoare pe unul dintre apropiaţii

noştri înseamnă tot a ucide în sensul din cele zece porunci?

Aş vrea să evoc o altă manieră de a ucide, mai insidioasă. Aceea de a face să dispară copilul din noi, de a ne sacrifica visurile şi sensul vieţii pentru lucruri care nu merită. Din contră, trebuie să aspirăm întotdeauna spre ceea ce ne defineşte, spre ceea ce avem nevoie să realizăm zilnic pentru a exista, din toate punctele de vedere. Să respectăm partea tainică din noi, căci astfel ne vom elibera creativitatea. De multe ori se întâmplă ca educaţia să ne strivească latura copilărească, care constituie motorul fiinţei noastre, însă trebuie ştiut că acolo se află izvoarele bucuriei de a trăi şi ale fericirii.

Aşa că nu ucideţi ce este mai bun în voi: porniţi în căutarea propriilor comori ascunse pentru a le ajuta să renască.

Pe tine însuţi

„Să nu ucizi” înseamnă şi să nu îţi iei viaţa. Priviţi în jurul vostru la acele sinucideri invizibile cu ţigări, cu droguri de tot felul, cu alcool sau cu mâncare. Îmi vine să strig: „Să nu te ucizi!”, dar nu m-ar auzi cei în cauză, pentru că nu se mai ascultă nici pe ei înşişi. Mai rău, se distrug încetul cu încetul, creând toate condiţiile pentru ca o boală, în cele din urmă letală, să se declanşeze. Şi deseori abia atunci când va fi prea târziu se vor decide, dintr-un instinct de supravieţuire, să nu mai consume ceea ce îi ucide.

După propria moarte, pe ceilalţi

Permiteţi-mi o mică digresiune pe un subiect foarte important pentru noi, medicii: donarea de organe. Sfârşitul vieţii se defineşte astăzi prin moartea cerebrală. Din momentul în care aceasta este declarată, este autorizată prelevarea de organe pentru salvarea altor fiinţe umane. Există un simbolism puternic în faptul de a transmite viaţa dincolo de deces, ca şi cum, după acesta, existenţa ar continua. Inima unui defunct care bate în pieptul altei persoane este unul dintre cele mai frumoase gesturi de

solidaritate între oameni, care împleteşte tehnologia, etica şi morala, dar şi o importantă dimensiune religioasă şi simbolică.

În cadrul cercetărilor cu privire la transplantul de organe, o serie de oameni de ştiinţă au descoperit că gene care codifică proteine necesare vieţii se activează până la patru zile după deces. Această idee a vieţii care continuă în ciuda morţii este ca un mesaj venit din negura timpurilor. În porunca „Să nu ucizi" există şi această dimensiune: viaţa nu încetează după moartea fizică. Dacă unele gene supravieţuiesc, şi ideile pot traversa nu câteva zile, ci secole întregi. Activarea unor gene postmortem ar putea permite deschiderea unei noi dimensiuni în privinţa înţelegerii riturilor funerare.

Idei

Să ucizi ideile înseamnă tot distrugere. A le accepta, chiar şi pe cele mai îndepărtate de ale noastre, presupune o mare toleranţă şi un profund respect faţă de cei care gândesc diferit de noi.

Valorile morale ale religiilor străbat secolele, în vreme ce discursurile dictatorilor sfârşesc de multe ori în uitare. Eternitatea scrierilor şi convingerilor este asigurată abia din momentul în care acestea reprezintă forţe pozitive şi prietenoase. Cărţile tiranilor ajung cel mai adesea cenuşă, ca şi statuile lor doborâte după domnii sângeroase. E ca şi cum am avea deja conştiinţa infernului sau a paradisului pentru a ne lumina în alegerile noastre.

Să nu furi

Să îţi însuşeşti ceva ce nu îţi aparţine constituie un delict pasibil de pedepse cu închisoarea mai mult sau mai puţin grele, în funcţie de gravitatea furtului şi de legislaţiile locale.

Există însă şi cazuri la fel de grave, care nu vor fi niciodată sancţionate, cum ar fi să furi tinereţea persoanei cu care îţi împarţi existenţa, timpul altuia, idei care nu îţi aparţin. Furtul moral este foarte adesea mai devastator decât cel material.

Decizia de a nu fura niciodată de frica poliţiei şi cea de a nu furaniciodată din convingere profundă sunt două lucruri total diferite, în primul caz este vorba de constrângere, în al doilea, de exprimarea plenitudinii şi libertăţii interioare.

Dacă furi înseamnă că-ţi doreşti ceva ce nu ai, încât eşti dispus să-l sustragi. Însă asta nu este o garanţie a fericirii, căci nu înseamnă că după furt cel care a comis delictul este fericit.

Fiţi conştienţi şi mulţumiţi de ceea ce aveţi, manifestând o bucurie sinceră şi sănătoasă. Se vor găsi mereu nenumărate motive (vehiculate, în societatea noastră, de publicitate şi de reţelele sociale) să doriţi lucruri pe care nu le aveţi. De fiecare dată când veţi obţine ceea ce râvneaţi, plăcerea va dispărea, lăsând locul unei noi pofte. Şi veţi fi din nou faţă în faţă cu golul. Dacă veţi descoperi secretul de a fi fericiţi cu ceea ce deţineţi, spontan şi fără constrângeri, nu o să vă treacă niciodată prin cap să furaţi. Veţi fi atât de bogaţi cu comorile voastre interioare, încât nu veţi mai avea nevoie de altceva.

Să nu fii invidios

Invidia îi face rău celui care o simte, dar şi celui care este obiectul ei, prin atitudinile ostile pe care le generează. Câte denunţuri, în timpul războaielor, au costat viaţa unor nevinovaţi care nu comiseseră alt păcat în afară de acela că existau! Câte crime pasionale se petrec atunci când invidia sau gelozia se transformă în otravă mortală!

Resorturile unui sentiment devastator

Invidia poate lua tot atâtea forme câte fiinţe umane sunt pe Terra, indiferent de legăturile care le unesc. Observaţi invidiile teribile pe care le întâlnim între fraţi şi surori ajunşi la vârsta adultă. De ce unul a reuşit şi celălalt nu, de vreme ce posibilităţile de succes erau la început aceleaşi? Au avut aceiaşi părinţi, au fost crescuţi în acelaşi mediu social, cu aceleaşi şanse. Rivalităţile pot deveni atât de încrâncenate, încât unii preferă să întrerupă orice legătură pentru a nu mai vedea spectacolul insuportabil al

celui care a reuşit şi care îi pune în dificultate. Prin succesul său, acesta îi priveză pe ceilalţi de circumstanţele atenuante pe care le-ar fi putut oferi copilăria şi care ar fi îndulcit amărăciunea.

Hotărând să nu ne mai comparăm cu ceilalţi, începând să ne descoperim calităţile interioare, învăţăm să avem încredere în noi înşine şi să ne iubim mai mult. Când este cazul, încetăm să mai simţim invidie şi să ne măcinăm în interior, fiindcă avem, în sfârşit, încredere în noi.

Invidia, un obstacol în calea fericirii

Invidia generează un stres în flux continuu, care scade speranţa de viaţă sănătoasă. Ne împiedică să ne detaşăm, pentru că în noi persistă o tensiune surdă permanentă. Persoana care manifestă invidie nu poate atinge plenitudinea fericită, deoarece insatisfacţia o macină din interior. Acest dezechilibru constant declanşează adesea atitudini compensatorii, cum ar fi fumatul, consumul excesiv de alcool sau cedarea în faţa pulsiunilor alimentare cauzate de anxietate, care antrenează o creştere periculoasă în greutate. Sentimentul acesta este o suferinţă existenţială care ne consumă zi după zi şi ne poate îmbolnăvi efectiv… de invidie, creând un val de angoasă permanentă.

Stresul face ravagii în viaţa bolnavilor de cancer

Stresul ne poate îmbolnăvi din mai multe motive. La nivel cardiovascular, creşte tensiunea arterială, ceea ce înseamnă uzarea prematură a arterelor şi favorizarea aterosclerozei. De curând, o serie de cercetători din Illinois au studiat legăturile dintre stresul cronic şi cancer. Au plasat şoareci în cuşti minuscule, pentru a le provoca o stare de stres recurent, apoi le-au inoculat celule de cancer de sân de la oameni. Tumorile s-au dezvoltat rapid, iar numărul de celule stern canceroase s-a dovedit a fi mai ridicat decât la şoarecii care trăiau în cuşti mari. Savanţii au folosit drept marker al stresului epinefrina şi au remarcat că, la animalele la care blocau receptorii acestui hormon, tumorile erau mai mici, iar celulele stern

cenceroase, redutabile în propagarea cancerului, reduse.

În fine, alţi cercetători au monitorizat 83 de femei care sufereau de cancer la sân şi au notat că, la cele care aveau un nivel foarte ridicat de epinefrină, rata de supravieţuire era mult mai mică decât la cele cu un nivel scăzut al acestui hormon. E important de ştiut această informaţie în cazul persoanelor diagnosticate cu cancer şi al căror grad de stres legat de această boală creşte.

Să nu comiţi adulter

Trebuie să recunoaştem că, pe vremea când au fost aşternute în scris cele zece porunci, nu existau mijloace de contracepţie, iar paternitatea putea fi dificil de atribuit în caz de adulter. Prin urmare, nu am de gând să adopt nicio poziţie morală cu privire la acest subiect, ce rămâne pentru fiecare o chestiune foarte personală. În schimb, este interesant să mergem la sursa adulterului, să înţelegem de ce se produce. Ce conduce un cuplu pe acest făgaş? Două fiinţe care merg o bucată de drum împreună evoluează constant şi nu neapărat în aceeaşi direcţie. În câţiva ani, o persoană se poate schimba într-atât încât să devină o alta. Nu e nici bine, nici rău, aşa e viaţa. Aceste transformări pot să anihileze total dinamica cuplului. Întrebarea care se pune în acest caz este: trebuie să continuăm şi să ne prefacem că totul e bine atunci când cuplul este golit de conţinut? în urma unui adulter, separarea este soluţia potrivită? Actuala creştere a numărului de divorţuri ar fi o dovadă, poate, dacă am chestiona pe acest subiect membrii cuplurilor separate.

Să ne uităm mai degrabă la evoluţia actuală a societăţii noastre: definiţia cuplului se schimbă. Instaurarea parteneriatului domestic, adoptarea în mai multe state a căsătoriei pentru toţi ilustrează acest lucru. Care va fi mâine definiţia cuvântului „adulter”? Dacă gândurile ne sunt la altă persoană decât cea cu care facem dragoste, asta înseamnă adulter? în termenul „adulter” este inclus cuvântul „adult”, or, astăzi mulţi refuză să devină aşa ceva, trăind într-o lume a copilăriei unde totul

este posibil şi repede iertat. Iată întreaga complexitate a acestui concept.

Un studiu ştiinţific belgian realizat pe 3.000 de centenari a arătat de curând că la bărbaţi viaţa în cuplu creşte speranţa de viaţă, în vreme ce la femei este invers… Centenarii de sex masculin trăiau cu soţii mai tinere, în medie, cu zece ani. Majoritatea femeilor caream pliniseră 100 de ani erau văduve, căci se măritaseră cu bărbaţi mai în vârstă…

Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deşert

Această poruncă este primordială în zilele noastre, căci ne deschide ochii înspre adevărata spiritualitate. „A lua în deşert” înseamnă a huli, a vorbi de rău, iar când invoci răul contribui la răspândirea lui. A căuta să justifici prin credinţă sau prin spiritualitate faptul de a semăna teroare, de a ucide, de a masacra e ca şi cum ai întoarce spatele oricărei forme de spiritualitate şi ai nega însăşi esenţa acesteia. Atentatele care au loc de mai multe decenii în toate colţurile lumii sunt ilustrarea frapantă a acestui fenomen. Oameni nevinovaţi sunt mutilaţi sau ucişi în numele lui Dumnezeu. E absurd şi abominabil.

Această poruncă ne cere, în realitate, să ne păstrăm permanent liberul-arbitru, spre binele tuturor. Drumul către spiritualitate duce spre îngăduinţă şi bunătate faţă de ceilalţi şi de noi înşine. Invocând binele, contribuim la starea noastră interioară de bine şi ne protejăm sănătatea. Invocând răul, îndreptăm unde negative către semenii noştri, care se vor întoarce spre noi ca un bumerang cu prima ocazie. Dacă cineva v-a adus un prejudiciu sau v-a provocat o daună, faceţi demersurile necesare în justiţie, dacă este cazul; dacă nu, treceţi rapid mai departe. Dacă vă afundaţi în gânduri legate de duşmanul vostru şi nu mai faceţi altceva, aceste gânduri negative vă vor copleşi şi vă vor distruge din interior. Organismul va produce hormoni de stres care vă vor face cel mai mare rău cu putinţă. În final, inamicul respectiv va câştiga fără să vă daţi seama!

Sfatul meu: ignoraţi-i pe cei spre care aţi putea îndrepta gânduri negative. Indiferenţa este cel mai mare dispreţ. Procedaţi ca şi cum persoana care v-a făcut rău nu ar exista, alungaţi-o din mintea voastră pentru totdeauna. Distrugeţi-o mental. Atunci când văd un cerşetor pe stradă, indiferent dacă am sau nu bani să-i dau, îl privesc mereu în ochi, ca să-i transmit că îl văd şi că există. Dacă aş trece fără să mă uit la el, i-aş nega viaţa. Cu puţin timp în urmă, nu departe de casa mea, am trecut pe lângă un om al străzii şi l-am întrebat cum îl cheamă. Mi-a zâmbit ca şi cum i-aş fi făcut cel mai frumos cadou. A răspuns: „Ismail”. I-am întins o monedă şi i-am pronunţat prenumele. Din privirea sa strălucitoare, am înţeles că nimeni nu îi mai pronunţase prenumele de multă vreme. Situaţia cea mai vrednică de plâns este aceea de a simţi că nu mai exişti.

Adu-ţi aminte de ziua odihnei, ca să o sfinţeşti

„Lucrează şase zile şi-ţi fă în acelea toate treburile tale. Iar ziua a şaptea este odihna Domnului Dumnezeului tău: să nu faci în acea zi niciun lucru, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici sluga ta, nici slujnica ta, nici boul tău, nici asinul tău, nici orice dobitoc al tău, nici străinul care rămâne la tine. Că în şase zile a făcut Domnul cerul şi pământul, marea şi toate cele ce sunt într-însele, iar în ziua a şaptea S-a odihnit. De aceea a binecuvântat Domnul ziua a şaptea şi a sfinţit-o.”[8]

Sunt fascinat de modernitatea şi de bunul-simţ ce caracterizează această poruncă. Să alocăm o zi în fiecare săptămână pentru a ne odihni, a ne destinde, a ne relaxa sau pentru a nu face nimic. Faceţi loc activităţilor recreative, acordaţi-vă timp pentru a cugeta, a reflecta şi a lua distanţă faţă de frenezia vieţii cotidiene, pentru a o trăi apoi mai intens. Jucaţi-vă, râdeţi, spargeţi rutina şi schimbaţi ceea ce faceţi de obicei. Oferiţi minţii şi corpului un moment de calm pentru a vă bucura de viaţă.

Această nevoie de repaus este esenţială pentru menţinerea sănătăţii. Ca şi somnul, ajută la eliminarea

8 Ieșirea (a doua carte a lui Moise) 20: 9-11, ed. cit. (n.red.).

toxinelor acumulate la nivelul creierului, precum şi la refacere. Ziua nelucrătoare este o zi pentru detaşare, pentru activarea sistemului parasimpatic şi pentru combaterea stresului. Să învăţăm să sărbătorim această zi de destindere încercând alte lucruri decât cele pe care le facem de obicei. Profitaţi de ea pentru a începe o cură de dezintoxicare digitală şi a reface conexiunea cu voi înşivă. Pentru unii, celebrarea unui cult religios în această zi este totodată mijlocul de a regăsi sensul pe care îl dăm vieţii. Fie că practicăm sau nu o religie, fie că suntem credincioşi sau nu, această poruncă ne arată o cale către împlinirea de sine.

Un grup de specialişti de la Universitatea din Exeter au descoperit că persoanele care petrec două ore în natură săptămânal beneficiază de o scădere a nivelului de stres şi că efectul benefic al acestei plimbări în natură durează şapte zile. E ca şi cum am avea nevoie să ne conectăm în fiecare săptămână la natură, să intrăm, în mod simbolic, în legătură cu originile noastre. Strămoşii noştri trăiau în păduri, în inima unor nesfârşite întinderi verzi, departe de zgomote şi de orice formă de poluare. Aveau timp să asculte liniştea pentru a şti de ce aveau nevoie în adâncul fiinţei lor. Natura este un metronom care ne permite să ne acordăm corpul şi mentalul la viaţa de zi cu zi, să regăsim ceea ce este esenţial pentru noi şi să aflăm care este calea ce ni se potriveşte. Ne ajută să ne recăpătăm suflul când mergem înainte din automatism, în apnee, să estompăm oboseala şi uzura trupului şi a minţii.

Recomand constant să se profite de ziua de odihnă săptămânală pentru a regăsi natura timp de cel puţin două ore. Mergeţi într-o dumbravă, într-o pădure sau într-o grădină publică. Vă veţi creşte longevitatea, vă veţi îmbunătăţi sănătatea datorită acestei guri de aer curat şi de clorofilă săptămânale. De aceste lucruri puteţi face uz fără moderaţie.

Profitaţi de ziua de odihnă şi pentru a vă vedea prietenii. Relaţiile sociale adevărate ne fac bine.

împărtăşiţi-vă ideile şi sentimentele, este un lucru necesar pentru buna funcţionare a creierului. Numeroase studii ştiinţifice arată că frecvenţa şi calitatea legăturilor sociale permit menţinerea unei bune activităţi cerebrale, indiferent de vârstă. Cercetări recente au scos în evidenţă un factor important pentru o sănătate înfloritoare – calitatea cercului de prieteni. Amicii care abuzează de alcool vă îndeamnă şi pe voi să beţi vârtos, fumătorii vă expun riscului de tabagism pasiv, care produce multe pagube. Din contră, frecventând oameni care practică drumeţia, călătoresc sau vă scot din rutină veţi câştiga ani frumoşi şi sănătoşi de viaţă.

Un alt lucru foarte benefic pentru creier este să ne facem prieteni noi. Vom fi astfel stimulaţi să descoperim noi stiluri de viaţă şi de gândire. A rămâne tânăr înseamnă a păstra capacitatea pe care o aveam în copilărie de a lega noi prietenii pentru a nu ne învârti în cerc, de a păstra prospeţimea şi spontaneitatea de la 10 ani, graţie energiei pe care o generează descoperirea de lucruri noi.

Să nu mărturiseşti strâmb împotriva aproapelui tău

Această poruncă este de mare actualitate şi ne priveşte pe toţi. Suntem martorii, iar uneori actorii pasivi şi anonimi ai acestei situaţii. Trebuie să ne opunem valului devastator de mărturii mincinoase sau de ştiri false care ne năpădesc din toate părţile. Fiecare dintre noi are posibilitatea de a pune capăt neadevărurilor care aduc dezonoare celor care le fac publice.

A mărturisi strâmb împotriva aproapelui poate îmbrăca diverse aspecte. Bârfele sunt un exemplu: a transmite mai departe o informaţie falsă despre cineva, fără să o fi verificat sau, mai mult, deformând-o, corespunde unei afirmaţii mincinoase. A îndrepta reflectoarele spre un detaliu infim al unei istorioare, uitând esenţialul, este acelaşi lucru. Acest mod de a călca adevărul în picioare pentru a crea un eveniment sau pentru a ieşi în evidenţă este o calamitate pentru societate. Şi ce să mai spun despre fenomenul *fake news*

care ia amploare pe internet? Asemenea mărturii mincinoase pot nu numai să distrugă fără motiv reputaţia cuiva, dar şi să îndrepte victima către suicid. Ne amintim cu toţii de acei adolescenţi care şi-au pus capăt zilelor după ce au devenit ţinta unor campanii de denigrare pe reţelele de socializare.

Un studiu recent a scos la iveală faptul că oamenii mint mai puţin în limba maternă decât într-o limbă străină, pentru că aceasta din urmă are legături mai slabe cu emoţiile lor. Persoanele bilingve pot să accepte un lucru într-o limbă şi să-l nege în alta, deoarece interpretează faptele în funcţie de ceea ce simt şi de cultura de origine.

Mărturiile mincinoase scot la lumină laturile cele mai întunecate ale omului, exprimând tot ceea ce are acesta mai negativ în el.

Cinsteşte pe tatăl tău şi pe mama ta, ca să-ţi fie bine şi să trăieşti ani mulţi pe pământul pe care Domnul Dumnezeul tău ţi-l va da ţie

Să-ţi cinsteşti părinţii înseamnă să accepţi partea din ei care se regăseşte în tine. Putem să criticăm această parte, însă nu o putem nega. Copilul este tatăl omului mare. Scotocind printre amintiri şi cercetând ceea ce ne-au lăsat părinţii drept moştenire spirituală, devenim mai coerenţi cu noi înşine.

Creştem cu iubirea necondiţionată primită din partea părinţilor

De când ne naştem, cei mai mulţi dintre noi trăim în dragostea oferită cu generozitate de părinţi. O dragoste imensă, puternică, intensă, care ne învăluie în întregime şi ne ajută să ne dezvoltăm. Odată ce devenim adulţi, depinde de noi să prezervăm această sferă protectoare, chiar şi atunci când părinţii nu vor mai fi aproape de noi. Fiindcă în centrul acestui cerc magic ne exprimăm cea mai bună parte a fiinţei noastre. Aici, spontaneitatea, creativitatea şi autenticitatea ni se dezvăluie plenar. Gândiţi-vă la desenele pe care le făceaţi în copilărie, atunci când vă exprimaţi ideile spontan şi vesel, fără cea mai

mică teamă de judecata semenilor… îndrăzneaţi orice. Nu vă era frică să vă arătaţi exact aşa cum sunteţi. Armonia dintre gândurile şi faptele voastre era perfectă.

Doliul imposibil?

Atunci când ne mor părinţii, pierdem partea cea mai preţioasă din noi: cea care ţine de copilărie. Devenim oameni mari, smulşi din rădăcini, din imaginar şi din inocenţă. Atunci se formează decalajul dintre adultul în care ne-am transformat şi felul în care se exprima copilul din noi. Viaţa noastră nu mai este reflectarea realităţii noastre. Suntem singuri. În acest interstiţiu se dezvoltă anumite boli, semn al stării de rău resimţite atunci când viaţa noastră nu ni se mai potriveşte ca o mănuşă. Toţi cei care şi-au pierdut tatăl sau mama au în perioada doliului sentimentul că se găsesc în prima linie, că au rămas lipsiţi de apărare. Atâta vreme cât poţi striga „Mamă!” şi mama îţi răspunde, eşti încă un copil, copilul ei, continui să fii tânăr şi fără griji, indiferent ce vârstă ai avea, şi nimic nu are importanţă, în fond.

Să onorăm memoria părinţilor

Care era cea mai mare dorinţă a părinţilor voştri? Aceea ca voi să fiţi sănătoşi şi fericiţi pe tot parcursul existenţei voastre. Pentru ca dragostea pe care v-au purtat-o să capete sens deplin, trebuie să reuşiţi în viaţă aşa cum îşi doreau ei. Astfel, vor continua să trăiască prin voi şi în voi. Trebuie să fructificaţi tezaurul de iubire pe care vi l-au lăsat moştenire şi care este înscris în profunzimea fiinţei voastre; sunteţi în acelaşi timp purtătorul şi garantul acestuia. Dacă puneţi în practică ceea ce v-au transmis părinţii, veţi activa scutul care vă va proteja de tot ce ar putea să vă facă rău sau chiar să vă distrugă.

Să depăşim dezacordurile

Unii s-au aflat sau încă se află în conflict cu părinţii. Nu iartă fapte sau evenimente din trecut. Vă sfătuiesc să vă daţi silinţa să „ştergeţi totul cu buretele”. Fiindcă aceste sentimente negative vă afectează, nu lasă partea

copilăroasă din voi (cea mai voioasă) să se manifeste. Riscaţi să deveniţi prea serioşi, „oameni mari”, în sensul peiorativ al termenului, cărora le lipsesc dezinvoltura şi nonşalanţa. Astfel, menţineţi în interiorul vostru un copil bolnav, care nu mai ajunge să se facă bine şi care vă dă un aer grav şi nelinişti.

Veniţi din pântecul mamei voastre, ea face parte din voi. Dacă o respingeţi, vă respingeţi pe voi înşivă. În cazul în care părinţii v-au părăsit, spuneţi-le în şoaptă cuvintele pe care nu le-aţi adresat niciodată, pe care nu aţi îndrăznit să le pronunţaţi. Partea din ei care trăieşte în voi le va auzi şi vă veţi găsi liniştea şi împlinirea. Iertând, vă veţi gândi la rănile interioare pe care le aveţi şi le veţi pansa, veţi reface legătura dintre magia visurilor voastre şi viaţa voastră. Veţi descoperi arta de a vindeca altfel aceste boli sufleteşti. Veţi fi în acord profund cu voi înşivă, pentru că prin iubire veţi reuşi să atingeţi punctul de echilibru al fericirii.

Instinctul matern

S-a întâmplat cu foarte mult timp în urmă. Aproape că aţi uitat tot. Au mai rămas doar frânturi de amintiri care, deseori, sunt doar nişte fotografii. Senzaţiile au dispărut. Totul e rece şi îndepărtat... Vă vorbesc despre vremurile când mama vă hrănea la sân sau cu biberonul, vă spăla, vă schimba; vă legăna ca să adormiţi, vă vorbea atât de blând, încât ochii vi se închideau de la sine, vă dădea să mâncaţi, răbdătoare, cu linguriţa. Simţeaţi că nimic nu vi se putea întâmpla atunci când vă lua în braţe. Eraţi, în acelaşi timp, fragili şi puternici prin dragostea ei. Eraţi centrul universului, centrul lumii ei.

Instinctul unei mame are o forţă nemaipomenită. Nimic nu îi rezistă. Prin puterea iubirii sale, ea v-a pus la dispoziţie toate armele pentru a fi fericiţi şi sănătoşi.

Acest instinct de mamă este universal. E ca şi cum ar exista un tărâm imaginar al mamelor unde, călăuzite de adoraţia pentru copiii lor, acestea ştiu, în mod intuitiv, ce este mai bun pentru ei. Mamele dispun de o forţă

spirituală imensă, care ne protejează întreaga viaţă.

Moştenirea magică

Acceptaţi moştenirea pe care v-au lăsat-o părinţii. Puteţi să o criticaţi, dar, respectând-o, vă veţi respecta pe voi înşivă. Lăsaţi aura protectoare a celor care v-au dat viaţă să strălucească în fiecare zi deasupra capetelor voastre şi veţi fi de neînvins. Atingând ţelul pe care şi l-au stabilit la naşterea voastră (acela ca voi să fiţi fericiţi toată viaţa), îi veţi face mândri de voi. Când eraţi copii, credeaţi că totul e posibil, graţie grijii binevoitoare a mamei. Veţi avea posibilitatea să trăiţi această atotputernicie a copilăriei şi o veţi privi cu alţi ochi. E ca şi cum v-aţi trăi viaţa înainte de a o construi. Reconectându-vă la această perioadă magică, veţi putea începe ceea ce astăzi vi se pare imposibil. Veţi face în mod spontan alegerile pe care vi le dictează bunul-simţ.

Veţi descoperi o dimensiune secretă pe care o uitaseră ţi. Dacă vă simţiţi puternici, veţi fi puternici; nimic nu va mai putea să vă stea în cale.

*

Lumea se schimbă cu mare viteză şi totul este pus sub semnul întrebării: serviciul, cuplul, familia. Insecuritatea economică şi socială creşte abrupt. Păşim pe un teritoriu necunoscut. Temelia noastră o constituie legăturile solide care ne unesc cu ceea ce ne-au transmis părinţii. Datorită acesteia, vom rămâne mereu în picioare în mijlocul furtunii.

Epilog

Fiţi îngerii voştri păzitori

Ajunşi la finalul acestei cărţi, aveţi acum toate secretele unei vieţi îndelungate, înţelepte şi sănătoase. Nu e nimic complicat sau care să nu poată fi depăşit: ţine doar de voi să alegeţi paradisul ori infernul, să trăi ţi s-au să supravieţuiţi.

Depinde de voi, de felul cum trataţi igiena personală de viaţă. Organismul nostru este un ceas de înaltă precizie, pe care trebuie să ştim să îl întreţinem cu grijă, ca să nu se

oprească prea devreme. O sănătate înfloritoare face ca viaţa să fie frumoasă. Pentru a ajunge în această nirvāṇa, trebuie să luaţi în mâini încă de pe acum frâiele propriei sănătăţi.

Să credeţi mereu în voi. Voi înşivă sunteţi cei dintâi care cred în voi. Dacă nu mai credeţi în voi, de ce ar crede alţii? Sunteţi în acelaşi timp propria călăuză şi propriul maestru.

Vârsta nu înseamnă nimic, avem câţi ani decidem să avem. În clipa în care îmi citiţi cartea, avem toţi aceeaşi vârstă. Eu sunt întâmplarea care vă face să vă trăiţi sănătatea altfel. Am visul de a vă vedea peste 50 de ani aşa cum sunteţi acum: nu veţi fi mai bătrâni, ci aproape că veţi fi întinerit. Va fi minunat. Haideţi să câştigăm acest pariu împreună!

Învăţaţi să aveţi grijă de corpul vostru cu afecţiune. Respectaţi-l ca pe un templu sacru. Învăţaţi să fiţi ageri şi să nu vă mai irosiţi, leşiţi din anestezia mentală care vă imobilizează: frica de schimbare sau de a-i nemulţumi pe ceilalţi, mesele grele, când creierul se află în stomac, lipsa de motivaţie… Din oboseală sau din slăbiciune, ajungem în situaţii nepotrivite. Nu reuşim să pronunţăm cuvântul „nu”, pe care îl gândim cu atâta putere. Pentru a ne simţi în siguranţă în interiorul nostru, trecem prea adesea de la compromis la compromitere.

Echilibrul este unul dintre principalele secrete ale sănătăţii. Vă dau un exemplu. Trăim încă de la naştere cu bacterii saprofite care nu prezintă niciun pericol. Ne apără de virusuri, de alte bacterii, ba chiar şi de noi înşine în cazul bolilor autoimune. În schimb, dacă echilibrul se strică, aceste bacterii pot provoca maladii grave, uneori mortale. De asemenea, există în organismul uman celule canceroase „adormite” care, dacă sunt „trezite” de o rupere a echilibrului imunitar, riscă să ne îmbolnăvească.

Echilibrul poate fi afectat din mai multe cauze: lipsa cronică de somn, o alimentaţie dezechilibrată, stresul, tutunul, alcoolul în exces, şocurile psihoafective,

substanţele toxice la care putem fi expuşi… Uneori, o igienă excesivă destabilizează un echilibru armonios. Folosirea zilnică a unei ape de gură încărcate cu antiseptice puternice poate, spre exemplu, să selecţioneze pe termen lung bacteriile cele mai rezistente care strică echilibrul florei bucale şi provoacă infecţii otorinolaringologice sau dentare. Dacă stăm să ne gândim că bacterii specifice prezente în gură pot fi la originea unor forme de cancer, înţelegem întreaga importanţă a unei igiene bucodentare inteligente.

Prin urmare, nu aşteptaţi instalarea unei boli. Aveţi grijă mai degrabă să creaţi un mediu în care aceasta să nu găsească terenul potrivit pentru a se dezvolta. Cum trebuie procedat? Forţa şi armonia echilibrului nostru interior formează cel mai eficient scut de apărare. Învăţând cum să vă gestionaţi capitalul de sănătate aşa încât să rămână intact, veţi avea în mână toate atuurile pentru o viaţă intensă şi fericită.

Medicina preventivă este cel mai frumos secret al sănătăţii. Niciodată nu este prea târziu să începem să o practicăm. Începeţi, aşa cum sunteţi astăzi. Momentul cel mai potrivit este acum, încercaţi să vă identificaţi punctele slabe, care poate vor deveni bolile de mâine. Multe dintre acestea nu dau niciun semnal de alarmă înainte de a deveni letale, ca o arteră care se închide progresiv până într-o zi când se înfundă, provocând un infarct al miocardului sau un accident vascular cerebral.

Să te apuci să fabrici arme în momentul în care războiul este declarat (adică atunci când boala a început deja) înseamnă să îţi asumi riscul de a pierde lupta. Dacă vă îngrijiţi să aveţi toate atuurile de partea voastră graţie unui stil de viaţă sănătos, veţi fi primii beneficiari ai prodigioaselor progrese ale medicinei.

Mi-ar plăcea ca această carte să stea pe noptiera voastră, pentru ca astfel să fiu alături de voi, cu voi, de fiecare dată când aveţi nevoie de mine. Ştiu că este o dorinţă imposibil de împlinit, însă de un lucru sunt sigur:

ceea ce aţi învăţat din ea va fi al vostru pentru totdeauna. De acum înainte, starea bună de sănătate vă va fi mereu la îndemână.

Bibliografie şi referinţe ştiinţifice

Cum să slăbim

Ashley N. Linden-Carmichael, Amy L. Stamates, Cathy Lau-Barraco, „Simultaneous Use of Alcohol and Marijuana: Patterns and Individual Differences”, *Substance Use & Misuse*, 2019; 1 DOI: 10.1080/ 10826084.2019.1638407

Mohsen Taghizadeh, Mohammad Reza Memarzadeh, Fatemeh Abedi, Nasrin Sharifi, Fatemeh Karamali, Zohreh Fakhrieh Kashan, Zatollah Asemi, „The Efect of *Cumin cyminum L.* Plus Lime Administration on Weight Loss and Metabolic Status în Overweight Subjects: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial”, *Iran Red Crescent Med J*, august 2016; 18 (8): e34212. DOI: 10.5812/iremi.34212

Luca Montesi, Marwan El Ghoch, Lucia Brodosi, Simona Călugi, Giulio Marchesini, Riccardo dalle Grave, „Long-term Weight Loss Maintenance for Obesity: A Multidisciplinary Approach”, *Diabetes Metab Syndr Obes*, 2016; 9: 37 – 46. DOI: 10.2147/DMSO.S89836

Li Y., Gao X., Lou Y., „Interactions of Tea Polyphenols with Intestinal Microbiota and Their Implication for Celular Signal Conditioning Mechanism”, *J Food Biochem*, august 2019; 43 (8): el2953. DOI: 10.1111/ jfbe. 12953. Epub, 17 iunie 2019.

Dey P., Sasaki G.Y., Wei P., Li J., Wang L., Zhu J., McTigue D., Yu Z., Bruno R.S., „Green Tea Extract Prevents Obesity în Male Mice by Alleviating Gut Dysbiosis în Association with Improved Intestinal Barrier Function that Limits Endotoxin Translocation and Adipose Inflammation”, J *Nutr Biochem*, mai 2019; 67: 78 – 89. DOI: 10.1016/j. mutbio.2019.01.017. Epub, 8 februarie 2019.

Huang J., Wang Y., Xie Z., Zhou Y., Zhang Y, Wan X.,

„The Antiobesity Effects of Green Tea în Human Intervention and Basic Molecular Studies”, *Eur J Clin Nutr*, octombrie 2014; 68 (10): 1075 – 1087. DOI: 10.1038/ejen.2014.143. Epub, 30 iulie 2014.

Chishi T, Goto S., Monira P., Isemura M., Nakamura Y, Antiinflammatory Action of Green Tea”, *Antiinflamm Antiallergy Agents Med Chem*, 2016;

15 (2): 74 – 90. DOI: 10.2174/1871523015666160915154443

Pan M.H., Tung Y.C., Yang G., Li S., Ho C.T., „Molecular Mechanisms of the Anti-Obesity Efect of Bioactive Compounds în Tea and Coffee”, *Food Funct*, 9 noiembrie 2016; 7 (11): 4481 – 4491.

Suzuki T, Pervin M., Goto S., Isemura M., Nakamura Y, „Beneficiat Effects of Tea and the Green Tea Catechin Epigallocatechin-3-gallate on Obesity”, *Molecules*, 29 septembrie 2016; 21 (10). pii: E1305.

Wang S., Moustaid-Moussa N., Chen L., Mo H., Shastri A., Su R., Bapat P., Kwun L, Shen C.L., „Novel Insights of Dietary Polyphenols and Obesity”, *J Nutr Biochem*, ianuarie 2014; 25 (1): 1-18. DOI: 10.1016/j. mutbio.2013.09.001. Recenzie.

Chen I.J., Liu C.Y., Chiu J.R. Hsu C.H., „Terapeutic Efect of High-Dose Green Tea Extract on Weight Reduction: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial”, *Clin Nutr*, iunie 2016; 35 (3): 592 – 599. DOI: 10.1016/j. cinu.2015.05.003. Epub, 29 mai 2015.

Yadav B.S., Sharma A., Yadav R.B., „Studies on Efect of Multiple Heating/ Cooling Cycles on the Resistant Starch Formation in Cereals, Legumes and Tubers”, *Int J Food Sei Nutr*, 2009; 60 Suppl 4: 258 – 272. DOI: 10.1080/09637480902970975

Hu E.A., Pan A., Malik V., Sun Q., „White Rice Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: Meta-Analysis and Sistematic Review”, *BMJ*, 15 martie 2012; 344: el454. DOI: 10.1136/bmi. el454

Vartanian L.R., Smyth J.M., Zawadzki M.J., Heron K.E., Coleman S.R., „Early Adversity, Personal Resources, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating”, *Int J Eat Disord*, septembrie 2014; 47 (6): 620 – 629. DOI: 10.1002/cat.22313. Epub, 5 iunie 2014.

Ford A.C., Talley N.J., Spiegel B.M., Foxx-Orenstein A.E., Schiller L., Quigley E.M., Moayyedi R, „Efect of Fibre, Antispasmodics, and Peppermint Oil in the Treatment of Irritable Bowel Syndrome: Sistematic Review and Meta-Analysis”, *BMJ*, 13 noiembrie 2008; 337: a2313. DOI: 10.1136/bmi. a2313. Erratum în: *BMJ.2009*; 338: bl881

Mohamed H.G. Khalaf, Sejal Chowdhary, B. Joseph Elmunzer, Puja Sukhwani Elias, Donald Castell, „Impact of Peppermint Therapy on Dysphagia and Non-cardiac Chest Pain: A Pilot Study”, *Digestive Diseases and Sciences*, 2019; DOI: 10.1007/slob20 – 019 – 05523 – 8

Danielle R. Reed, Joel D. Mainland, Charles J. Arayata, „Senzory Nutrition: The Role of Taste in the Reviews of Commercial Food Products”, *Physiology & Behavior*, 2019; 112579. DOI: 10.1016/j. physbeh.2019.112579

Eric Ravussin, Robbie A. Beyl, Eleonora Poggiogalle, Daniel S. Hsia, Courtney M. Peterson, „Early Time-Restricted Feeding Reduces Appetite and Increases Fat Oxidation But Does Not Affect Energy Expenditure în Humans”, *Obesity*, 2019; 27 (8): 1244. DOI: 10.1002/oby, 22518

Shimizu K., Kageyama M., Ogura H., Yamada T, Shimazu T, „Effects of Rhubarb on Intestinal Dysmotility în Critically III Patients”, *Intern Med*, 15 februarie 2018; 57 (4): 507 – 510. DOI: 10.2169/internalmedicine. 8878 – 17. Epub, 20 noiembrie 2017.

Agah S., Taleb A.M., Moeini R., Gorji N., Nikbakht H., „Cumin Extract for Symptom Control în Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Case Series”, *Middle East J Dig Dis*, octombrie 2013; 5 (4): 217 – 222.

Gong X.H., Li Y, Zhang R.Q. „Xie X.F., Peng C., Li Y.X., „The Synergism Mechanism of Rhubarb Anthraquinones on Constipation Elucidated by Comparative Pharmacokinetics of Rhubarb Extract between Normal and Diseased Rats”, *Eur J Drug Metab Pharmacokinet*, decembrie 2015; 40 (4): 379 – 388. DOI: 10.1007/sl3318 – 014 – 0216 – 7. Epub, 5 iulie 2014.

Cirillo C., Capasso R., „Constipation and Botanical Medicines: An Overview”, *Phytother Res*, octombrie 2015; 29 (10): 1488 – 1493. DOI: 10.1002/pentru.5410. Epub, 14 iulie 2015.

Jakubowicz D., Froy O., Wainstein J., Boaz M., „Meal Timing and Composition Influence Ghrelin Levels, Appetite Scores and Weight Loss Maintenance în Overweight and Obese Adults”, *Steroids*, 10 martie 2012; 77 (4): 323 – 331. DOI: 10.1016/j. steroids.2011.12.006. Epub, 9 decembrie 2011.

Kouchaki M., Gino E, Jami A., „The Burden of Guilt: Heavy Backpacks, Light Snacks, and Enhanced Morality”, *J Exp Psychol Gen*, februarie 2014; 143 (1): 414 – 424. DOI: 10.1037/a0031769. Epub, 11 februarie 2013.

Kuijer R.G., Boyce J.A., Marshall E.M., „Associating a Prototypical Forbidden Food Item with Guilt or Celebration: Relationships with Indicators of (Un) healthy Eating and the Moderating Role of Stress and Depressive Symptoms”, *Psychol Health*, 2015; 30 (2): 203 – 217. DOI: 10.1080/08870446.2014.960414. Epub, 29 septembrie 2014.

Kuijer R.G., Boyce J.A., „Chocolate Cake. Guilt or Celebration? Associations with Healthy Eating Attitudes, Perceived Behavioural Control, Intentions and Weight-Loss”, *Appetite*, martie 2014; 74: 48 – 54. DOI: 10.1016/j. appet.2013.11.013. Epub, 23 noiembrie 2013.

Peng A.W., Juraschek S.P., Appel L.J., Miller E.R. 3rd, Mueller N.T., „Effects of the DASH Diet and Sodiu Intake on Bloating: Results From the DASH-Sodium Trial”, *Am J Gastroenterol*, iulie 2019; 114 (7): 1109 – 1115. DOI:

10.14309/ajg.0000000000000283

Peng A.W., Appel L.J., Mueller N.T., Tang O., Miller E.R. 3rd, Juraschek S.P., „Effects of Sodiu Intake on Postural Lightheadedness: Results from the DASH-Sodium Trial", *J Clin Hypertens* (Greenwich), martie 2019; 21 (3): 355 – 362. DOI: 10.1111/jeh. 13487. Epub, 28 ianuarie 2019.

Vagena E., Ryu J.K., Baeza-Raja B., Walsh N.M., Syme C., Day J.P., Houslay M.D., Baillie G.S., „A High-Fat Diet Promotes Depressionlike Behavior în Mice by Suppressing Hypothalamic PKA Signaling", *Transi Psychiatry*, 10 mai 2019; 9 (1): 141. DOI: 10.1038/ S41398 – 019 – 0470 – 1

Firth J., Marx W., Dash S., Carney R., Teasdale S.B., Solmi M., Stubbs B., Schuch F.B., Carvalho A.E. Jacka E, Sarris J., „The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *Psychosom Med*, aprilie 2019; 81 (3): 265 – 280. DOI: 10.1097/PSY.0000000000000673

Gabel K., Hoddy K.K., Haggerty N., Song J., Kroeger C.M., Trepanowski J.F., Panda S., Varady K.A., „Effects of 8-Hour Time Restricted Feeding on Body Weight and Metabolic Disease Risk Factors în Obese Adults: A Pilot Study", *Nutr Healthy Aging*, 15 iunie 2018; 4 (4): 345 – 353. DOI: 10.3233/NHA-170036

Kroeger C.M., Trepanowski J.F., Klempel M.C., Barnosky A., Bhutani S., Gabel K., Varady K.A., „Eating Behavior Traits of Successful Weight Losers During 12 Months of Alternate-Day Fasting: An Exploratory Analysis of a Randomized Controlled Trial", *Nutr Health*, martie 2018; 24 (1): 5 – 10. DOI: 10.1177/0260106017753487. Epub, 22 ianuarie 2018.

Andrew Kaufman, Ezen Choo, Anna Koh, Robin Dando, „Inflammation Arising from Obesity Reduces Taste Bud Abundance and Inhibits Renewal", *PLOS Biology*, 2018; 16 (3): e2001959. DOI: 10.1371/ journal, obio.2001959

Feng Li, „Taste Perception: From the Tongue to the Testis”, *MHR*: *Basic Science of Reproductive Medicine*, iunie 2013, 19 (6): 349 – 360, https://doi.org/10.1093/molehr/gat009

Kavitha Ganesan, Yacob Habboush, Senan Sultan, „Intermittent Fasting: The Choice for a Healthier Lifestyle”, *Cureus*, iulie 2018; 10 (7): e2947. DOI: 10.7759/cureus.2947

Iain Templeman, Dylan Thompson, Javier González, Jean-Philippe Walhin, Sue Reeves, Peter J. Rogers, Jeffrey M. Brunstrom, Leonidas G. Karagounis, Kostas Tsintzas, James A. Betts, „Intermittent Fasting, Energy Balance and Associated Health Outcomes în Adults: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial”, *Trials*, *2* februarie 2018; 19 (1): 86. DOI: 10.1186/sl3063 – 018 – 2451 – 8

B.A. Alhamdan, A. García-Alvarez, A.H. Alzahrnai, J. Karanxha, D.R. Stretchberry, KJ. Contrera, A.F. Utria, LJ. Cheskin, „Alternate-Day versus Daily Energy Restriction Diets: Which Is More Efective for Weight Loss? A Sistematic Review and Meta-Analysis”, *Obesity Science & Practice*, iulie 2016. DOI: 10.1002/osp4.52

Adrienne R. Barnosky, Kristin K. Hoddy, Terry G. Unterman, Krista A. Varady, „Intermittent Fasting vs Daily Calorie Restriction for Type 2 Diabetes Prevention: A Review of Human Findings”, *Transi Res*, octombrie 2014; 164 (4): 302 – 311. DOI: 10.1016/j. trist.2014.05.013. Epub, 12 iunie 2014.

Jocuri serioase pentru adulţi

Okamoto T, Hatakeyama Imai A., Konishi S., Okita K., Yamamoto H., Tobisawa Y., Yoneyama T., Mori K., Yoneyama T, Hashimoto Y, Nakaji S., Ohyama C., „The Relationship Between Gait Function and Erectile Dysfunction: Results from a Community-Based Cross-Secţional Study în Japan”, *J Sex Med*, decembrie 2019; 16 (12): 1922 – 1929. DOI: 10.1016/j. jsxm.2019.08.018. Epub, 12 septembrie 2019.

E. Onen, I. Nas, M. Aydos, M. Sambei, M. Kilic, S.

Oner, M. Demirbas, „The Efect of Transcutaneous Posterior Tibial Nerve Stimulation on Premature Ejaculation”, *European Association of Urology*, martie 2018, 17 (2): el703. DOI: https://doi.org/10.1016/S1569 – 9056 (18) 32031 – 1

Jackson S.E., Yang L., Koyanagi A., Stubbs B., Veronese N., Smith L., „Declines în Sexual Activity and Function Predict Incident Health Problems în Older Adults: Prospective Findings from the English Longitudinal Study of Ageing”, *Arch Sex Behav*, 20 august 2019. DOI: 10.1007/s 10508 – 019 – 1443 – 4

Shu Zhang, Yumi Sugawara, Shiuan Chen, Robert B. Beelman, Tsuyoshi Tsuduki, Yasutake Tomata, Sanae Matsuyama, Ichirō Tsuji, „Mushroom Consumption and Incident Risk of Prostate Cancer în Japan: A Pooled Analysis of the Miyagi Coborî Study and the Ohsaki Coborî Study”, *International Journal of Cancer*, 2019. DOI: 10.1002/ije.32591

Graöanin A., van Assen M.A., Omrcen V, Koraj I., Vingerhoets A.J., „Chemosignalling Effects of Human Tears Revisited: Does Exposure to Female Tears Decrease Males' Perception of Female Sexual Attractiveness?”, *Cogn Emot*, ianuarie 2017; 31 (1): 139 – 150. Epub, 8 martie 2016.

Salas-Huetos A., Muralidharan J., Galiè S., Salas-Salvadö J., Bullö M., „Efect of Nut Consumption on Erectile and Sexual Function in Healthy Males: A Secondary Outcome Analysis of the FIERŢINUTS Randomized Controlled Trial, *Nutrients*, 19 iunie 2019; 11 (6). pii: E1372. DOI: 10.3390/nul 1061372

Williams E.A., Parker M., Robinson A., Pitt S., Pacey A.A… A Randomized Placebo-Controlled Trial to Investigate the Efect of Lactolycopene on Semen Quality in Healthy Males”, *Eur JNutr*, 8 octombrie 2019. DOI: 10.1007/s00394 – 019 – 02091 – 5

Salas-Huetos A., Moraleda R., Giardina S., Anton E., Blanco J., Salas-Salvadö J., Bullö M., „Efect of Nut Consumption on Semen Quality and Functionality in

Healthy Men Consuming a Western-Style Diet: A Randomized Controlled Trial”, *Am J Clin Nutr*, 1 noiembrie 2018; 108 (5): 953 – 962. DOI: 10.1093/ajen/nqyl81

Gelstein S., Yeshurun Y., Rozenkrantz L., Shushan S., Frumin I., Roth Y., Sobel N., „Human Tears Contain a Chemosignal”, *Science*, 14 ianuarie 2011; 331 (6014): 226 – 230. DOI: 10.1126/science. 1 198331. Epub, 6 ianuarie 2011.

Sharman L.S., Dingle G.A., Vingerhoets A.J.J.M., Vanman E.J., „Using Crying to Cope: Physiological Responses to Stress Following Tears of Sadness”, *Emotion*, 8 iulie 2019. DOI: 10.1037/emo0000633.

Peng M., Coutts D., Wang T, Çakmak Y.O., „Sistematic Review of Olfactory Shifts Related to Obesity”, *Obes Rev*, februarie 2019; 20 (2): 325 – 338. DOI: 10.1111/obr. 12800. Epub, 19 noiembrie 2018.

Bojing Liu, PhD, Zhehui Luo, PhD, Jayant M. Pinto, MD, Eric J. Shiroma, ScD, Gregory J. Tranah, PhD, Karin Wirdefeldt, MD, PhD, Fang Fang, MD, PhD, Tamara B. Harris, MD, MSC, Honglei Chen, MD, PhD, „Relationship Between Poor Olfaction and Mortality Among Community-Dwelling Older Adults: A Coborî Study”, *Ann Intern Med*, 21 mai 2019; 170 (10): 673 – 681. DOI: 10.7326/M18 – 0775. Epub, 30 aprilie 2019.

Frumin L, Peri O., Endevelt-Shapira Y, Eisen A., Eshel N., Heller L, Shemesh M., Ravia A., Sela L., Arzi A., Sobel N… A social Chemosignaling Function for Human Handshaking”, *Elife*, 3 martie 2015; 4. DOI: 10.7554/elife.05154

Ortique S., Bianchi-Demicheli F., Patel N., Frum C., Lewis J.W., „Neuroimaging of Love: FMRI Meta-Analysis Evidence toward New Perspectives în Sexual Medicine”, J *Sex Med*, noiembrie 2010; 7 (11): 3541 – 3552. DOI: 10.1111/j. 1743 – 6109.2010.01999.X. Epub, 30 august 2010.

Mulse A., Giang E., Impett E.A., „Post Sex Affecţionate Exchanges Promote Sexual and Relationship

Satisfaction”, *Arch Sex Behav*, octombrie 2014; 43 (7): 1391 – 1402. DOI: 10.1007/s 10508 – 014 – 0305 – 3. Epub, 29 aprilie 2014.

Foldes P., Buisson O., „The Clitoral Complex: A Dynamic Sonographic Study”, *J Sex Med*, mai 2009; 6 (5): 1223 – 1231. DOI: 10.1111/j. 1743 – 6109.2009.01231-x

Buisson O., Foldes P., Jannini E., Mimoun S., „Coitus as Revealed by Ultrasound în One Volunteer Couple”, *J Sex Med*, august 2010; 7 (8): 2750 – 2754. DOI: 10.1111/j. 1743 – 6109.2010.01892.X. Epub, 7 iulie2010.

Costa R.M., Oliveira T.F., „Poorer Subiective Sleep Quality Is Related to Higher Fantasy-Induced Sexual Arousal în Women of Reproductive Age”, J *Sex Marital Ther*, 16 noiembrie 2016; 42 (8): 740 – 748. Epub, 7 noiembrie 2015.

Shirazi T., Renfro K.J., Lloyd E., Wallen K., „Women’s Experience of Orgasm During Intercourse: Question Semantics Affect Women’s Reports and Men’s Estimates of Orgasm Occurrence”, *Arch Sex Behav*, aprilie 2018; 47 (3): 605 – 613. DOI: 10.1007/sl0508 – 017-l 102 – 6. Epub, 27 octombrie 2017.

Wallen K., Lloyd E.A., „Female Sexual Arousal: Genital Anatomy and Orgasm în Intercourse”, *Horm Behav*, mai 2011; 59 (5): 780 – 792. DOI: 10.1016/j. yhbeh.2010.12.004. Epub, 30 decembrie 2010.

Brody S., Costa R.M., „Vaginal Orgasm is More Prevalent among Women with a Proeminent Tuberele of the Upper Lip”, *J Sex Med*, octombrie 2011; 8 (10): 2793 – 2799. DOI: 10.1 III/j.1743 – 6109.2011.02331.X. Epub, 15 iunie 2011.

Frederick D.A., John H.K.S., García J.R., Lloyd E.A., „Differences în Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women în a U.S. National Sample”, *Arch Sex Behav*, ianuarie 2018; 47 (1): 273 – 288. DOI: 10.1007/sl0508 – 017 – 0939-z. Epub, 17 februarie 2017.

Laan E., Both S., „Sexual Desire and Arousal

Disorders în Women”, *Adv Psychosom Med*, 2011; 31: 16 – 34. DOI: 10.1159/000328806. Epub, 10 octombrie 2011.

Klann, Alexandra M., MPH, Rosenberg, Jessica, MPH, Wang, Tanran, MPH, Parker, Samantha E., PhD, Harlow, Bernard L., PhD, „Exploring Hygienic Behaviors and Vulvodynia”, *Journal of Lower Genital Tract Disease*: 8 aprilie, 2019. DOI: 10.1097/LGT.0000000000000477

Mark K.P., Lasslo J.A., „Maintaining Sexual Desire în Long-Term Relationships: A Sistematic Review and Conceptual Model”, J *Sex Res*, mai iunie 2018; 55 (4 – 5): 563 – 581. DOI: 10.1080/00224499.2018.1437592. Epub, 9 martie 2018.

Ţinta noastră – igiena

Naranjo M., Denayer S., Botteldoorn N., Delbrassinne L., Veys J., Waegenaere J., Sirtaine N., Driesen R.B., Sipido K.R., Mahillon J., Dierick K., „Sudden Death of a Young Adult Associated with *Bacillus Cereus* Food Poisoning”, *J Clin Microbiol*, decembrie 2011; 49 (12): 4379 – 4381. DOI: 10.1128/JCM.05129 – 11. Epub, 19 octombrie 2011.

Dierick K., Van Coillie E., Swiecicka L, Meyfroidt G., Devlieger H., Meulemans A., Hoedemaekers G., Fourie L., Heyndrickx M., Mahillon J., „Fatal Family Outbreak of *Bacillus* Cereus-Associated Food Poisoning”, *J Clin Microbiol*, august 2005; 43 (8): 4277 – 4279.

Connor V., German E., Pojar S., Mitsi E., Hales C., Nikolaou E., Hyder-Wright A., Adler H., Zaidi S., Hill H., Jochems S.P., Burhan H., French N., Tobery T., Rylance J., Ferreira D.M., „Hands Are Vehicles for Transmission of *Streptococcus Pneumonia* în Novel Controlled Human Infection Study”, *Eur Respir J*, 10 octombrie 2018; 52 (4). pii: 1800599. DOI: 10.1183/13993003.00599 – 2018

Wertheim H.F., van Kleef M., Vos M.C., Ott A., Verbrugh H.A., Fokkens W., „Nose Picking and Nasal Carriage of *Staphylococcus Aureus*”, *Infect Control Hosp Epidemiol*, august 2006; 27 (8): 863 – 867. Epub, 20 iulie 2006.

Ciprandi G., Gelardi M., „Open and Clean: The

Healthy Nose”, *Acta Biomed*, 14 ianuarie 2019; 90 (2-S). DOI: 10.23750/abm. v90 i2-S.8104

Caruso R.D., Sherry R.G., Rosenbaum A.E., Joy S.E., Changi. K., Sanford D.M., „Self-Induced Ethmoidectomy from Rhinotillexomania”, *AJNR Am J Neuroradiol*, noiembrie-decembrie 1997; 18 (10): 1949 – 1950.

Jefferson J.W., Thompson T.D., „Rhinotillexomania: Psychiatric Disorder or Habit?”, J *Clin Psychiatry*, februarie 1995; 56 (2): 56 – 59.

Martin Gamez N., Mengual Lombar M., Carcedo L, Lopez M.A., Álava J.I., „Pathogen Persistence în Restaurant Menus: Comparison between Materials”, Basque Culinary Center, Paseo Juan, Abelino Barriola no 101, 20009 Donostia – San Sebastián, Spania.

Okeke M.L. Okoli A.S., Eze E.N., Ekwume G.C., Okosa E.U., Iroeghu C.U… Antibacterian Activity of Citrus Limonum Fruit Juice Extract”, *Pak J Pharm Sei*, septembrie 2015; 28 (5): 1567 – 1571.

Am Fam Physician. Manuscris al autorului; disponibil în PMC, 17 noiembrie 2009. *Am Fam Physician*, 15 noiembrie 2009; 80 (10): 1117 – 1119. https://www.nebi. nim. nih.gov/pâne/articles/PMC2778074/ figure/Fi/

Ramalingam, S., Graham, C., Dove, J. *et al*… *A* Pilot, Open Labelled, Randomized Controlled Trial of Hypertonic Saline Nasal Irrigation and Gargling for the Common Cold”, *Sei Rep* 9, 1015 (2019). DOI: 10.1038/s41598 – 018 – 37703 – 3

Martin D.H., „The Microbiota of the Vagina and Its Influence on Women’s Health and Disease”, *Am J Med Sei*, ianuarie 2012; 343 (1): 2 – 9. DOI: 10.1097/MAJ. Ob013 e31823 ea228

Slapak L, SkoupâJ., Strnad P., Hornik P. „Efficacy of Isotonic Nasal Wash (Seawater) in the Treatment and Prevention of Rhinitis în Children”, *Arch Otolaryngol Head Neck Surg*, 2008; 134: 67 – 74.

Cum să ne menţinem tineri

Xia Zhu, Wenhua Li, Yongkun Li, Wenhua Xu, Yirong

Yuan, Victor Zheng, Hanting Zhang, James M. O'Donnell, Ying Xu, Xiaoxing Yin, „The Antidepressantand Anxiolytic-Like Effects of Resveratrol: Involvement of Phosphodiesterase-4D inhibition", *Neuropharmacology*, 2019; 153: 20. DOI: 10.1016/j. neuropharm.2019.04.022

Alexander Mok, Kay-Tee Khaw, Robert Luben, Nick Wareham, Soren Brage, „Physical Activity Trajectories and Mortality: Population Based Coborî Study", *BMJ*, 2019; 12323. DOI: 10.1136/bmi. 12323

Bassel H. Al Wattar, Julie Dodds, Anna Placzek, Lee Beresford, Eleni Spyreli, Amanda Moore, Francisco J. González Carreras, Frances Austin, Nilaani Murugesu, TessaJ. Roseboom, Maira Bes-Rastrollo, Graham A. Hitman, Richard Hooper, Khalid S. Khan, Shakila Thangaratinam, „Mediterranean-Style Diet în Pregnant Women with Metabolic Risk Factors (ESTEEM):

A Pragmatic Multicentre Randomized Trial", *PLOS Medicine*, 2019;

16 (7): el002857. DOI: 10.1371/journal. pâned.1002857

Cruciani S., Santaniello S., Garroni G., Fadda A., Balzano E, Bellu E., Sarais G., Fais G., Mulas M., Maioli M., „*Myrtus* Polyphenols, from Antioxidants to Anti-Inflammatory Molecules: Exploring a Network Involving Cytochromes P450 and Vitamin D", *Molecules*, 17 aprilie 2019; 24 (8). pii: E1515. DOI: 10.3390/molecules24081515

Hennia A., Miguel M.G., Nemmiche S., „Antioxidant Activity of *Myrtus Communis* L. and *Myrtus Nivellei* Batt. & Trab. Extracts: A Brief Review", *Medicines (Basel)*, 11 august 2018; 5 (3). pii: E89. DOI: 10.3390/ medicines5030089

Petretto G.L., Maldini M., Addis R., Chessa M., Foddai M., Rourke J.P., Pintore G., „Variability of Chemical Composition and Antioxidant Activity of Essential Oils between *Myrtus Communis* var. *Leucocarpa DC* and var. *Melanocarpa DC*", *Food Chem*, 15 aprilie 2016; 197 (Pt A): 124 – 131. DOI: 10.1016/j. foodehem.2015.10.056. Epub,

22 octombrie
2015.
Aleksic V, Knezevic R, „Antimicrobial and Antioxidative Activity of Extracts and Essential Oils of *Myrtus Communis L.*”, *Microbiol Res*, aprilie 2014; 169 (4): 240 – 254. DOI: 10.1016/j. mières.2013.10.003. Epub, 24 octombrie 2013.
Horvath S., „DNA Methylation Age of Human Tissues and Cell Types”, *Genome Biol*, 2013; 14 (10): R115.
Bak TH., Nissan J.J., Allerhand M.M., Deary I.J., „Does Bilingualism Influence Cognitive Aging?”, *Ann Neurol*, iunie 2014; 75 (6): 959 – 963. DOI: 10.1002/ana.24158. Epub, 2 iunie 2014.
Kim J., Schlegel R.J., Seto E., Hicks J.A., „Thinking about a New Decade în Life Increases Personal Self-Reflection: A Replication and Reinterpretation of Alter and Hershfield’s (2014) Findings”, *J Pers Soc Psychol*, 11 august 2019; 7 (2): e27-e34. DOI: 10.1037/pspp0000199. Epub, 28 iunie 2018.
Larsen E.G., „Commentary on: People Search for Meaning When They Approach a New Decade în Chronological Age”, *Front Psychol*, 9 iunie 2015; 6: 792. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00792. elollection 2015.
Alter A.L., Hershfield H.E., „Reply to Kühne *et al.*: Still Good Evidence that People Search for Meaning When They Approach a New Decade în Chronological Age”, *Porc Natl Acad Sei USA*, 17 martie 2015; 112 (11): El 171. DOI: 10.1073/pnas.1500787112. Epub, 18 februarie 2015.
Alter A.L., Hershfield H.E., „People Search for Meaning When They Approach a New Decade în Chronological Age”, *Porc Natl Acad Sei USA*, *2* decembrie 2014; 111 (48): 17066 – 17070. DOI: 10.1073/pnas.1415086111. Epub, 17 noiembrie 2014.
Sun, S., Liu, D., Jiao, Z. „Coffee and Caffeine Intake and Risk of Urinary Incontinence: A Meta-Analysis of Observaţional Studies”, *BMC Urol* 16, 61 (2016). DOI: 10.1186/sl2894 – 016 – 0178-y

Kevin J. Gries, Ulrika Raue, Ryan K. Perkins, Kaleen M. Lavin, Brittany S. Overstreet *et al.*, „Cardiovascular and Skeletal Muscle Health with Lifelong Exercise”, *J Appl Physiol* (1985), 1 noiembrie 2018; 125 (5): 1636 – 1645. DOI: 10.1152/jappiphysio1.00174.2018. Epub, 30 august 2018.

Christian M. Werner, Anne Hecksteden, Arne Morsch, Joachim Zundler, Melissa Wegmann, Jürgen Kratzsch, Joachim Thiery, Mathias Hohl, Jörg Thomas Bittenbring, Frank Neumann, Michael Böhm, Tim Meyer, Ulrich Laufs, „Differenţial Effects of Endurance, Interval, and Resistance Training on Telomerase Activity and Telomere Length in a Randomized, Controlled Study”, *European Heart Journal*, 1 ianuarie 2019; 40 (1): 34 – 46, https://doi.org/10.1093/eurhearti/ehy585

Chan Y.L., Wang B., Chen H., Ho K.F., Cao J., Hai G., Jalaludin B” Herbert C., Thomas P.S., Saad S., Oliver B.G.G., „Pulmonary Inflammation Induced by Low-Dose Particulate Matter Exposure în Mice”, *Am J Physiol Lung Cell Mol Physiol*, 1 septembrie 2019; 317 (3): L424-L430. DOI: 10.1152/ajplung.00232.2019. Epub, 31 iulie 2019.

Donald K. Ingram, „Blue Versus Gray: Potenţial Health Benefits of Blueberries for Successful Aging”, *The Journals of Gerontology: Series A*, iulie 2019, 74 (7): 965 – 966, https://doi.org/10.1093/gerona/giz094

Saldmann E, Viltard M., Leroy C., Friedlander G., „The Naked Mole Rat: A Unique Example of Positive Oxidative Stress”, *Oxid Med Cell Longev*, 7 februarie 2019; 2019: 4502819. DOI: 10.1155/2019/4502819. elollection 2019.

Yee C., Yang W., Hekimi S., „The Intrinsic Apoptosis Pathway Mediates the pro Longevity Response to Mitochondrial ROS în C. Elegans”, *Cell*, 8 mai 2014; 157 (4): 897 – 909. DOI: 10.1016/j. cell.2014.02.055

Poulain M., Herrn A., „Centenarians’ Marital History and Living Arrangements: Pathways to Extreme Longevity”, *J Gerontol B Psychol Sei Soc Sei*, iulie 2016; 71

(4): 724 – 733. DOI: 10.1093/geronb/gbv082. Epub, 23 septembrie 2015.

Năimi M., Vlaveheski E, Shamshoum H., Tsiani E., „Rosemary Extract as a Potenţial Anti-Hyperglycemic Agent: Current Evidence and Future Perspectives", *Nutrients*, 1 septembrie 2017; 9 (9). pii: E968. DOI: 10.3390/nu9090968

Martinez-Rodriquez J.L., Gutiérrez-Hernândez R., Reyes-Estrada C.A., Granados-Lopez A.J., Pérez-Veyna O., Arcos-Ortega T., Lopez J.A., „Hepatoprotective, Antihyperlipidemic and Radical Scavenging Activity of Hawthorn (*Crataegus Oxyacantha*) and Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) on Alcoholic Liver Disease", *Altern Ther Health Med*, iulie 2019; 25 (4): 54 – 63.

Yee C., Yang W., Hekimi S., „The Intrinsic Apoptosis Pathway Mediates the pro Longevity Response to Mitochondrial ROS în C. *Elegans*", *Cell*.

8 mai 2014; 157 (4): 897 – 909. DOI: 10.1016/j. cell.2014.02.055

Pérez-Sanchez A., Barrajôn-Catalân E., Ruiz-Torres V., Agullô-Chazarra L., Herranz-Lôpez M., Valdés A., Cifuentes A., Micol V, „Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Extract Causes ROS-Induced Necrotic Cell Death and Inhibits Tumor Growth in Vivo", Sri *Rep*, 28 ianuarie 2019;

9 (1): 808. DOI: 10.1038/s41598 – 018 – 37173 – 7

Ghasemzadeh Rahbardar M., Amin B., Mehri S., Mirnajafi-Zadeh S.J., Hosseinzadeh H., „Anti-Inflammatory Effects of Ethanolic Extract of *Rosmarinus Officinalis L.* and Rosmarinic Acid in a Rat Model of Neuropathic Pain", *Biomed Pharmacother*, 17 februarie 2017; 86: 441 – 449. DOI: 10.1016/j. biopha.2016.12.049. Epub, 22 decembrie

2016.

Moore J., Yousef M., Tsiani E., Anticancer Effects of Rosemary (*Rosmarinus Officinalis L.*) Extract and Rosemary Extract Polyphenols", *Nutrients*, 17 noiembrie 2016; 8 (11). pii: E731.

Elizabeth R. Pulgaron, Ashley N. Marchante, Yaray

Agosto, Cynthia N. Lebron, Alan M. Delamater, „Grandparent Involvement and Children's Health Outcomes: The Current State of the Literature", *Fam Syst Health*, septembrie 2016; 34 (3): 260 – 269. Publicat online la 8 august
2016. DOI: 10.1037/fsh0000212
James G. Herndon, „The Grandmother Efect: Implications for Studies on Aging and Cognition", *Gerontology*, ianuarie 2010; 56 (1): 73 – 79. Publicat online la 3 septembrie 2009. DOI: 10.1159/000236045
Deborah Cracknell, Mathew P. White, Sabine Pahl, Wallace J. Nichols, Michael H. Depledge, „Marine Biota and Psychological Well-Being: A Preliminary Examination of Dose – Response Effects în an Aquarium Setting", *Environ Behav*, decembrie 2016; 48 (10): 1242 – 1269. Epub, 28 iulie 2015.
Kwon Y.J., Rho J.H., Hwang J., Baek S.H., „Unhappy End of «Happy Balloons»: Subacute Combined Degeneration Caused by Nitrous Oxide Gas", J *Clin Neurol*, 26 octombrie 2018.
Egan W., Steinberg E., Rose J., „Vitamin B_{12} Deficiency-Induced Neuropathy Secondary to Prolonged Recreational Use of Nitrous Oxide", Am *J Emerg Med*, septembrie 2018; 36 (9): 1717. el-1717. e2. DOI: 10.1016/j.ajem.2018.05.029
Molina M.D., Bucea M., Macy M.W., „It's Not Just How the Game Is Played, It's Whether You Win or Lose", *Sei Adv*, 17 iulie 2019; 5 (7): ea aull56. DOI: 10.1126/sciadv. aaull56. elollection iulie 2019.
Le Roy, Caroline I. *et al.*, „Red Wine Consumption Associated With Increased Gut Microbiota a-Diversity în 3 Independent Cohorts", *Gastroenterology*, 28 august 2019. pii: S0016 – 5085 (19) 41244 – 4. DOI: 10.1053/j.gastro.2019.08.024.
Magia corpului uman
Tinsley G.M., La Bounty P.M., „Effects of Intermittent Fasting on Body Composition and Clinical Health Markers

în Humans”, *Nutr Rev*, octombrie 2015; 73 (10): 661 – 674. DOI: 10.1093/nutrit/nuv041. Epub, 15 septembrie 2015.

Cherif A., Roelands B., Meeusen R., Chamari K., „Effects of Intermittent Fasting, Caloric Restriction, and Ramadan Intermittent Fasting on Cognitive Performance at Rest and During Exercise în Adults”, *Sports Med*, ianuarie 2016; 46 (1): 35 – 47. DOI: 10.1007/ S40279 – 015 – 0408 – 6

Danielle R. Reed, Joel D. Mainland, Charles J. Arayata, „Senzory Nutrition: The Role of Taste in the Reviews of Commercial Food Products”, *Physiology & Behavior*, 2019; 112579. DOI: 10.1016/j. physbeh.2019.112579

Gillen J.B., Martin B.J., MacInnis M.J., Skelly L.E., Tarnopolsky M.A., Gibala MJ., „Twelve Weeks of Sprint Interval Training Improves Indices of Cardiometabolic Health Similar to Tradiţional Endurance Training despite a Five-Fold Lower Exercise Volume and Time Commitment”, *PLOS One*, 26 aprilie 2016; 11 (4): e0154075. DOI: 10.1371/journal. pone.0154075. elollection 2016.

Gillen J.B., Gibala M.J., „Is High-Intensity Interval Training a Timeefficient Exercise Strategy to Improve Health and Fitness?”, *Appl Physiol Nutr Metab*, martie 2014; 39 (3): 409 – 412. DOI: 10.1139/a prim-2013 – 0187. Epub, *T*1 septembrie 2013.

Trewin A.J., Parker L., Shaw C.S., Hiam D.S., Gamham A., Levinger I., McConell G.K., Stepte N.K., „Acute HUE Elicits Similar Changes în Human Skeletal Muscle Mitochondrial H_2O2 Release, Respiration, and Cell Signaling as Endurance Exercise even with Less Work”, *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, 1 noiembrie 2018; 315 (5): R1003-R1016. DOI: 10.1152/ajpregu.00096.2018. Epub, 5 septembrie 2018.

Fei Gao, Gaoyu Liu, Brendon Lik-Hang Chung, Hugo Hungtin Chan, Wei-Hsin Liao, „Macro Fiber Composite-Based Energy Harvester for Human Knee”, *Applied Physics Letters*, 2019; 115 (3): 033901. DOI:

10.1063/1.5098962

Camilo Mora, Chelsie W.W. Counsell, Leo V. Louis, „Twenty-Seven Ways a Heat Wave Can Kill You: Deadly Heat in the Era of Climate Change”, *Cire Cardiovasc Qual Outcomes*, noiembrie 2017; 10 (11). pii: e004233. DOI: 10.1161/CIRCOUTEOMES.1 17.004233

Werner C.M., Hecksteden A., Morsch A., Zündler J., Wegmann M., Kratzsch J., Thiery J., Hohl M., Bittenbring J.T., Neumann E, Böhm M., Meyer T, Laufs U., „Differenţial Effects of Endurance, Interval, and Resistance Training on Telomerase Activity and Telomere Length in a Randomized, Controlled study”, *Eur Heart J*, 1 ianuarie 2019; 40 (1): 34 – 46. DOI: 10.1093/eurhearti/ehy585

Kanchanasamut W., Pensri P., „Effects of Weight-Bearing Exercise on a Mini-Trampoline on Foot Mobility, Plantar Pressure and Sensation of Diabetic Neuropathic Feet; a Preliminary Study”, *Diabet Foot Ankle*, 20 februarie 2017; 8 (1): 1287239. DOI: 10.1080/2000625X.2017.1287239. elollection 2017.

Nuhu J.M., Maharaj S.S., „Influence of a Mini-Trampoline Rebound Exercise Program on Insulin Resistance, Lipid Profile and Central Obesity în Individuals with Type 2 Diabetes”, *J Sports Med Phys Fitness*, aprilie2018; 58 (4): 503 – 509. DOI: 10.23736/S0022 – 4707.17.07120 – 1. Epub, 1 martie 2017.

Araujo C.G., de Souza Guerino Macedo C., Ferreira D., Shigaki L., da Silva R.A., „Mcconnell’s Patellar Taping Does Not Alter Knee and Hip Muscle Activation Differences During Proprioceptive Exercises: A Randomized Placebo-Controlled Trial în Women with Patellofemoral Pain Syndrome”, / *Electromyogr Kinesiol*, decembrie 2016; 31: 72 – 80. DOI: 10.1016/j. jelekin.2016.09.006. Epub, 21 septembrie 2016.

Cugusi L., Mânca A., Serpe R., Romita G., Bergamin M., Cadeddu C., Solia P., Mercuro G., Working Group of Gender Cardiovascular Disease of the Italian Society of Cardiology, „Effects of a Minitrampoline Rebounding

Exercise Program on Funcţional Parameters, Body Composition and Quality of Life în Overweight Women", J *Sports Med Phys Fitness*, martie 2018; 58 (3): 287 – 294. DOI: 10.23736/ S0022 – 4707.16.06588 – 9. Epub, 21 iulie 2016.

Martins Cunha R., Raiana Bentes M., Araujo V.H., Da Costa Souza M.C., Vasconcelos Noleto M., Azevedo Soares A. Jr., Machado Lehnen A., „Changes în Blood Glucose among Trained Normoglycemic Adults During a Mini-Trampoline Exercise Session", *J Sports Med Phys Fitness*, decembrie 2016; 56 (12): 1547 – 1553. Epub, 20 ianuarie 2016.

Sukkeaw W., Kriptet T, Bunyaratavej N… A Comparison between the Effects of Aerobic Dance Training on Mini-Trampoline and Hard Wooden Surface on Bône Resorption, Health-Related Physical Fitness, Balance, and Foot Plantar Pressure în Thai Working Women", *J Med Assoc Thai*, septembrie 2015; 98 Suppl 8: S58 – 64.

De Oliveira M.R., da Silva R.A., Dascăl J.B., Teixeira D.C., „Efect of Different Types of Exercise on Postural Balance în Elderly Women: A Randomized Controlled Trial", *Arch Gerontol Geriatr*, noiembrie-decembrie 2014; 59 (3): 506 – 514. DOI: 10.1016/j. archger.2014.08.009. Epub, 24 august 2014.

Karakollukçu M. (Aslan C.S., Paoli A., Bianco A., Sahin F.N., „Effects of Mini Trambuline Exercise on Male Gymnasts' Physiological Parameters: A Pilot Study", *J Sports Med Phys Fitness*, iulie-august 2015; 55 (7 – 8): 730 – 734. Epub, 12 iunie 2014.

Miklitsch C., Krewer C., Freivogel S., Steube D., „Effects of a Predefined Mini-Trampoline Training Programme on Balance, Mobility and Activities of Daily Living After Stroke: A Randomized Controlled Pilot Study", *Clin Rehabil*, octombrie 2013; 27 (10): 939 – 947. DOI: 10.1177/ 0269215513485591. Epub, 1 iulie 2013.

Aragão F.A., Karamanidis K., Vaz M.A., Arampatzis A., „Mini-Trampoline Exercise Related to Mechanisms of

Dynamic Stability Improves the Ability to Regain Balance în Elderly", *J Electromyogr Kinesiol*, iunie 2011; 21 (3): 512 – 518. DOI: 10.1016/j. jelekin.2011.01.003. Epub, 8 februarie 2011.

Bazopoulou D., Knoefler D., Zheng Y., Ulrich K., Oleson B.J., Xie L., Kim M., Kaufmann A., Lee Y.T., Dou Y., Chen Y, Quan S., Jakob U., „Developmental ROS Individualizes Organismul Stress Resistance and Lifespan", *Nature*, 4 decembrie 2019. DOI: 10.1038/s41586 – 019 – 1814-y

Un creier ca o maşină de Formula 1

Brigham Young University, „Are Siri and Alexa Making Us Ruder? Study of 274 Adults Finds the Answer – for Now", *Science Daily*, 15 august 2019.

Seitz B.M., Polack C.W., Miller R.R., „Adaptive Memory: Is There a Reproducţion-Processing Efect?", *J Exp Psychol Learn Mem Cogn*, august 2018; 44 (8): 1167 – 1179. DOI: 10.1037/xim0000513. Epub, 14 decembrie 2017.

Strubel J., Petrie T.A., „Love Me Tinder: Body Image and Psychosocial Functioning among Men and Women", *Body Image*, iunie 2017; 21: 34 – 38. DOI: 10.1016/j. bodyim.2017.02.006. Epub, 8 martie 2017.

Michael E. Nizhnikov *et al.*, „Transgeneraţional Transmission of the Efect of Gestational Ethanol Exposure on Ethanol Use-Related Behavior", Alcoholism: *Clinical and Experimental Research* (2016). DOI: 10.1111/ acer. 12978

Panos Athanasopoulos, Emanuel Bylund, Daniel Casasanto, Guillaume Thierry, „Neurolingvistic Relativity: How Language Flexes Human Perception and Cognition", *Lang Learn*, septembrie 2016; 66 (3): 690 – 713. Publicat online la 19 iunie 2016. DOI: 10.1111/lang. 12186 Braun Janzen T., Al Shirawi M.I., Rotzinger S., Kennedy S.H., Bartel L., „A Pilot Study Investigating the Efect of Music-Based Intervention on Depression and Anhedonia", *Front Psychol*, 8 mai 2019; 10: 1038. DOI:

10.3389/fpsyg.2019.01038. elollection 2019.

Konecnă K., Lycka M., Nohelovă L., Petrakova M., îna Akovă M., Korifăkovă E., Sovîkovă P.P., Brabencovă S., Preiss M., Rektor I., Fajkus J., Fojtovă M., „Holocaust History Is Not Reflected în Telomere Homeostasis în Survivors and Their Offspring", *J Psychiatr Res*, 25 iunie 2019; 117: 7 – 14. DOI: 10.1016/j. jpsychires.2019.06.018

Velázquez R., Ferreira E., Winslow W., Dave N., Piras I.S., Naymik M., Huentelman M.J., Tran A., Caccamo A., Oddo S., „Maternal Choline Supplementation Ameliorates Alzheimer's Disease Pathology by Reducing Brain Homocysteine Levels across Multiple Generations", *Mol Psychiatry*, 8 ianuarie 2019. DOI: 10.1038/s41380 – 018 – 0322-z

Kasper S., Gasptar M., Müller W.E., Volz H.P., Möller H.J., Schläfke S., Dienel A., „Lavender Oil Preparation Silexan Is Efective în Generalizând Anxiety Disorder – A Randomized, Double-Blind Comparison to Placebo and Paroxetine", *Int J Neuropsychopharmacol*, iunie 2014; 17 (6): 859 – 869. DOI: 10.1017/S1461145714000017. Epub, 23 ianuarie 2014.

Goyal M.S., Blazey T.M., Su Y., Couture L.E., Durbin T.J., Bateman R.J., Benzinger T.L., Morris J.C., Raichle M.E., Vlassenko A.G., „Persistent Metabolic Youth in the Aging Female Brain", *Porc Natl Acad Sei USA*, 19 februarie 2019; 116 (8): 3251 – 3255. DOI: 10.1073/pnas. 1815917116. Epub, 4 februarie 2019.

Burton A.M., Jenkins R., Robertson D.J., „I Recognise Your Name but I Can't Remember Your Face: An Advantage for Names în Recognition Memory", *QJExp Psychol (Hove)*, 14 noiembrie 2018, 1747021818813081. DOI: 10.1177/1747021818813081

Koban L., Jepma M., Geuter S., Wager T.D., „What'se in a Word? How Instructions, Suggestions, and Social Information Change Pain and Emotion", *Neurosci Biobehav Rev*, octombrie 2017; 81 (Pt A): 29 – 42. DOI: 10.1016/j. neubiorev.2017.02.014

Pe timpul nopţii, sănătatea se numeşte somn

Christine E. Spadola, Na Guo, Dayna A. Johnson, Tamar Şofer, Suzanne M. Bertisch, Chandra L. Jackson, Michael Rueschman, Murray A. Mittleman, James G. Wilson, Susan Redline, „Evening Intake of Alcohol, Caffeine, and Nicotine: Night-to-Night Associations with Sleep Duration and Continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study”, *Sleep*, 2019. DOI: 10.1093/sleep/zszl36

Shahab Haghayegh, Sepideh Khoshnevis, Michael H. Smolensky, Kenneth R. Diller, Richard J. Castriotta, „Before-Bedtime Passive Body Heating by Warm Shower or Bath to Improve Sleep: A Sistematic Review and Meta-Analysis”, *Sleep Medicine Reviews*, 2019; 46: 124. DOI: 10.1016/j. smrv.2019.04.008

Morris N.B., English T., Hospers L., Capon A., Jay O., „The Effects of Electric Fan Use Under Differing Resting Heat Index Conditions: A Clinical Trial”, *Ann Intern Med*, 6 august 2019. DOI: 10.7326/ M19 – 0512

Yuru Lee, Ming Chen, Jonathan D. Lee, Jinfang Zhang, Shu-Yu Lin, Tian-Min Fu, Hao Chen *et al.*, „Reactivation of PTEN Tumor Suppressor for Cancer Treatment through Inhibition of a MYC-WWP1 Inhibitory Pathway”, *Science*, 17 mai 2019; 364 (6441): ea auol59. DOI: 10.1126/ science. aauol59

Lisjak M., Teklic T, Wilson I.D., Wood M., Whiteman M., Hancock J.T., „Hydrogen Sulfide Effects on Stomatai Apertures”, *Plant Signal Behav*, octombrie 2011; 6 (10): 1444 – 1446. DOI: 10.4161/psb.6.10.17104. Epub, 1 octombrie 2011.

D’Araio E., Shaw N., Miliward A., Demaine A., Whiteman M., Hodgkinson A., „Hydrogen Sulfide Induces Heme Oxygenase-l în Human Kidney Cells”, *Acta Diabetol*, februarie 2014; 51 (1): 155 – 157. DOI: 10.1007/ s00592 – 013 – 0501-y. Epub, 13 iulie 2013.

Zhou J., Liu D., Li X., Mai., Zhang J., Fang J., „Pink Noise: Efect on Complexity Synchronization of Brain

Activity and Sleep Consolidation”, *J Theor Biol*, 7 august 2012; 306: 68 – 72. DOI: 10.1016/j. jtbi.2012.04.006. Epub, 25 aprilie 2012.

Jones S.E., Lane J.M., Wood A.R. *et al.*, „Genome-Wide Association Analyses of Chronotype în 697, 828 Individuals Provides Insights into Circadian Rhythms”, *Nat Commun*, 29 ianuarie 2019; 10 (1): 343. DOI: 10.1038/s41467 – 018 – 08259 – 7

Facer-Childs E.R., Campos B.M., Middleton B., Skene D.J., Bagshaw A.P., „Circadian Phenotype Impacts the Brain’s Resting-State Functional Connectivity, Attentional Performance, and Sleepiness”, *Sleep*, 1 mai 2019; 42 (5). pii: zsz033. DOI: 10.1093/sleep/zsz033

Facer-Childs E.R., Middleton B., Skene D.J., Bagshaw A.P., „Resetting the Late Timing of «Night Owls» Has a Positive Impact on Mental Health and Performance”, *Sleep Med*, august 2019; 60: 236 – 247. DOI: 10.1016/j. sleep.2019.05.001. Epub, 10 mai 2019.

Eu Ben Simon, Matthew P. Walker, „Sleep Loss Causes Social Withdrawal and Loneliness”, *Nat Commun*, 9, 3146 (2018). DOI: 10.1038/ S41467 – 018 – 05377-O

Heenam Yoon, Sang Ho Choi, Sang Kyong Kim, Hyun Bin Kwon, Seong Min Oh, Jae-Won Choi, Yu Jin Lee, Do-un Jeong, Kwang Suk Park, „Human Heart Rhythms Synchronize While Co-Sleeping”, *Front Physiol*, 2019; 10: 190. Publicat online la 11 martie 2019. DOI: 10.3389/fphys.2019.00190

Sanders R., „Disrupted Sleep în One’s 50 s, 60 s Raises Risk of Alzheimer’s Disease. Protein Tangles in the Aging Brain Throw Sleep Rhythms Out of Sync, Likely Leading to Memory Loss”, Berkeley, California: University of California, Berkeley; 26 iunie 2019.

Park Y.M., White A.J., Jackson C.L., Weinberg C.R., Sandler D.P., „Association of Exposure to Artificial Light at Night While Sleeping With Risk of Obesity în Women”, *JAMA Intern Med*, 10 iunie 2019. DOI: 10.1001/jamaintemmed.2019.0571

Kalmbach D., Arnedt J.T., Pillai V., CieslaJ.A., „The Impact of Sleep on Female Sexual Response and Behavior: A Pilot Study”, *J Sex Med*, mai 2015; 12 (5): 1221 – 1232. DOI: 10.111 l/jsm.12858. Epub, 16 martie 2015.

Mishra A.K., van Ruitenbeek A.M., Loomans M.G.L.C., Kort „Window/Door Opening-Mediated Bedroom Ventilation and Its Impact on Sleep Quality of Healthy, Young Adults”, *Indoor Air*, martie 2018; 28 (2): 339 – 351. DOI: 10.1111/ina. 12435. Epub, 21 noiembrie
2017.

Anke Hüls, Dorothée Sugiri, Michael J. Abramson, Barbara Hoffmann, Ursula Krämer, Tamara Schikowski, „Benefits of Improved Air Quality on the Aging Lungs”, *European Respiratory Journal*, 2018, 52: PA5073. DOI: 10.1183/13993003. congress-2018. PA5073

Park S.H., Mattson R.H., „Ornamental Indoor Plants în Hospital Rooms Enhanced Health Outcomes of Patients Recovering from Surgery”, *J Altern Complement Med*, septembrie 2009; 15 (9): 975 – 980. DOI: 10.1089/acm.2009.0075

Sawada Ayako, Yoshida Taketoshi, Kuroda Hiroyuki, Oyabu Takashi, Takenaka Kozaburo, „Purification Effects of Golden Pothos and Peace Lily for Indoor Air-Pollutants and Its Application to a Real Environment”, *IEEJ Transactions on Senzors and Micromachines*, ianuarie 2005; 25 (3): 118 – 123.

Field T, Field T, Cullen C., Largie S., Diego M., Schanberg S., Kuhn C., „Lavender Bath Oil Reduces Stress and Crying and Enhances Sleep în Very Young Infants”, *Early Hum Dev*, iunie 2008; 84 (6): 399 – 401. Epub, 28 noiembrie 2007.

Kamalifard M., Farshbaf-Khalili A., Namadian M., Ranjbar Y, Herizehi S., „Comparison of the Efect of Lavender and Bitter Orange on Sleep Quality in Postmenopausal Women: A Triple-Blind, Randomized, Controlled Clinical Trial”, *Women Health*, septembrie 2018; 58 (8): 851 – 865. DOI:

10.1080/03630242.2017.1353575. Epub, 25 august 2017.

O'Malley P.A., „Lavender for Sleep, Rest, and Pain: Evidence for Practice and Research", *Clin Nurse Spec*, martie/aprilie 2017; 31 (2): 74 – 76. DOI: 10.1097/NUR.0000000000000273

Stephen Bent, MD, Amy Padula, MS, Dan Moore, PhD, Michael Patterson, MS, Wolf Mehling, MD, „Valerian for Sleep: A Sistematic Review and Meta-Analysis", *Am J Med*, decembrie 2006; 119 (12): 1005 – 1012. DOI: 10.1016/j. amjmed.2006.02.026

Jones R.D., Jackson W.B. 2nd, Mazzei A., Chang A.M., Buxton O.M., Jackson C.L., „Ethnoracial Sleep Disparities among Collège Students Living în Dormitories in the United States: A Nationally Representative Study", *Sleep Health*, 20 noiembrie 2019. pii: S2352 – 7218 (19) 30219-O. DOI: 10.1016/j. sieh.2019.10.005

Stock A.A., Lee S., Nahmod N.G., Chang A.M., „Effects of Sleep Extension on Sleep Duration, Sleepiness, and Blood Pressure în Collège Students", *Sleep Health*, 16 noiembrie 2019. pii: S2352 – 7218 (19) 30217 – 7. DOI: 10.1016/j. sleh.2019.10.003

Ness K.M., Strayer S.M., Nahmod N.G., Schade M.M., Chang A.M., Shearer G.C., Buxton O.M. „Four Nights of Sleep Restriction Suppress the Postprandial Lipemie Response and Decrease Satiety", *f Lipid Res*, noiembrie 2019; 60 (11): 1935 – 1945. DOI: 10.1194/jir. P094375. Epub, 4 septembrie 2019.

Sistemele de medicină de la capătul lumii

Matthew A. Killingsworth, Daniel T. Gilbert, „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind", *Science*, 12 noiembrie 2010; 330 (6006): 932. DOI: 10.1126/science. 1192439

Collins E., Cox A., Wilcock C., Sethu-Jones G., „Digital Games and Mindfulness Apps: Comparison of Effects on Post Work Recovery", *JMIR ment Health*, 18 iulie 2019; 6 (7): e! 2853. DOI: 10.2196/12853

Johan Bollen, Bruno Gonçalves, Ingrid van de Leemput, Guangehen Ruan, „The Happiness Paradox: Your Friends Are Happier than You”, *EP*] *Data Sei*, 6, 4 (2017). DOI: 10.1140/epjds/sl3688 – 017 – 0100-l

Zachary Adolph Mese, Lisa K. Libby, Richard P. Eibach, Clare Carlisle, „I Can See Myself Enjoying That: Using Imagery Perspective to Circumvent Bias în Self-Perceptions of Interest”, *Journal of Experimental Psychology*: *General*, 2019. DOI: 10.1037/xge0000612

University of Hertfordshire, „Happiness: It’s Not in the Jeans”, *Science Daily*, 8 martie 2012, www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120308062537.htm

Y-Hassan S., „Clinical Features and Outcome of Pheochromocytoma-Induced Takotsubo Syndrome: Analysis of 80 Published Cases”, *Am J Cardiol*, 1 iunie 2016; 117 (11): 1836 – 1844. DOI: 10.1016/j. amjcard. 2016.03.019. Epub, 19 martie 2016.

Cammann V.L., Templin C., „Clinical Features and Outcomes of Patients with Malignancy and Takotsubo Syndrome: Observations From the International Takotsubo Registry”, *J Am Heart Assoc*, 6 august 2019; 8 (15): e010881. DOI: 10.1161/JAHA.118.010881. Epub, 17 iulie 2019.

Mulţumiri

Pentru opiniile ştiinţifice, pentru sfaturile avizate şi mai ales pentru statornica lor prietenie care m-a însoţit în timp ce scriam această carte, ţin să mulţumesc, de la Editura Pion, editorului meu Thierry Biliard, lui Sophie Charnavel, Grégoire Arseguel, Caroline Babulle, Marie-Laure Nolet, Cécile Kilburg, echipei de corectori şi lui Deborah Vedel, precum şi lui Michèle Benbunan şi Sofiei Bengana, de la Editis. Aduc de asemenea mulţumiri profesorilor Gérard Friedlander, Michèle Vialette, Selim Aratingui, Emmanuel Messas, Anh Tuan Dinh Xuan, Romain Coriat, Emmanuel Masméjean, Nicolas Thioun, Fabrice Bonnet, François Rannou, Michel Lejoyeux,

Stéphane Oudard, Denis Allemand, doctorului Laurent Abramowitz, lui Bernard Werber, Léonie James, Hugo, Antonin, Sixtine, Manon şi Marie Saldmann.